Настольная книга для девочек

Как стильно одеться

Как не поссориться с подругой

Как научиться готовить вкусно и быстро

Как ухаживать за домашними питомцами

Как вести себя с мальчиками

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

У маленьких девочек большие заботы: как нарядно одеться, как украсить свою комнату, как не поссориться с подружками и родителями? А праздничный стол, а поход в гости или на детский праздник – ведь надо быть самой красивой, самой нарядной, самой обаятельной! Научиться всему этому поможет наша книга. Легко и доступно здесь рассказывается о правилах этикета, азах кулинарии и различных рукоделий, о секретах общения с ровесниками и взрослыми. „Настольная книга для девочек“ поможет отыскать верный путь в океане проблем и вопросов!

- Г. Н. Калашников
  - От редакции
  - Глава I
    - Я – дочка
    - Забота или издевательство?
    - Я – не маленькая!
    - Капризы и капризульки
    - Давай никогда не ссориться!
    - Они меня не любят!
    - Твои «секретные материалы»
    - На ошибках учатся
    - Чуткость и доброта
    - Я – внучка
    - Ты помогаешь по хозяйству
    - Бабушка встречает тебя из школы
    - Твои бабушка или дедушка заболели
    - Ты идешь в гости к бабушке
    - Ты делаешь подарок своими руками
    - Ты общаешься с бабушкой или дедушкой
    - Бабушка рассказывает истории
    - Ты учишься у бабушки
    - Я – сестра
      -
      - Я теперь старшая
      - Младшая сестра
      - Некоторые правила
    - Семейный этикет
    - Как не надо себя вести
    - Правила хорошего тона
  - Глава II
    -

- Достижения науки и техники
  - Техника у тебя дома
  - Как сделать заплатку
  - Телевизор, видеомагнитофон
  - Магнитофон
- Безграничный полет твоей фантазии
  - Кукольный дом
  - Твоя галерея
  - Твоя мастерская
  - Цветы
  - Настенные украшения
  - Твой письменный стол
- Порядок во всем
  -
  - Распорядок дня
- Домашний этикет

○ Глава III
-
- Ты и твоя учительница
- Ты и твои одноклассники
- Ты не как все
- Ты и старшеклассники
- Ты и любимая подруга
- Ты и твой друг
- Школьный этикет

○ Глава IV
-
- Как встать с правой ноги, или настрой на рабочий день
- Гимнастический зал
- Осанка
- Походка
- Бодрящий душ
- Как приготовить завтрак и накормить им родителей
  - Хозяюшка
  - Как включить плиту (газовую или электрическую)
  - Этот вкусный ароматный чай…
  - Бутерброды
    -
    - Бутерброд с колбасой
    - Бутерброд с колбасой и огурчиком
    - Бутерброд с колбасой,

помидорчиком и «мухоморчиком»
- Бутерброд с сыром
- Бутерброд с сыром и яйцом
- Бутерброд с яйцами и шпротами
- «Кувшинки» из яиц
- «Раковины» с сыром
- «Грибочки»

- Яичница-болтунья
  -
  - Яичница-болтунья с зеленью
  - Яичница-болтунья с зеленым луком
  - Яичница-болтунья с помидорами
  - Яичница-болтунья с сыром
  - Яичница-болтунья с колбасой
- Омлет
- Яичница-глазунья
- Гренки
- «Мягкие» гренки
- Сервируем стол

- Встречают по одежке
  -
  - Как одеться в школу
  - Идем в гости
  - Волосок к волоску
  - С головы до пят
  - «Рождественская елка»
  - Фенечки
  - Утренний этикет

○ Глава V
-
- Ты – видеофанатка
- Твоя коллекция
- Ателье для куклы
- А у нас во дворе…
- Ты – королева спорта
  -
  - Велосипед
  - Скейтборд
  - Ролики
- Ты и твои домашние животные
  -
  - Кошка
  - Собака
  - Хомячки

- Черепаха
- Волнистый попугайчик
- Рыбки
- Поход в лес
- Школьные праздники
- Современный этикет

○ Глава VI

-
- Праздничный интерьер
- Праздничное меню и сервировка стола
- Несколько слов о цветах
- Скатерти и салфетки
- Что такое закуски и с чем их едят
  -
  - Бутерброды со шпротами
  - Бутерброды с сыром и паприкой
  - Супы
  - Гренки с зеленью
  - Горячие бутерброды
  - Вторые блюда
  - Салат морковный с орехами
  - Салат из яблок с яйцом
  - Ура! десерт!
  - Коктейли
    -
    - Коктейль яблочный
    - Коктейль яблочный
    - Коктейль вишневый
    - Коктейль шоколадный
- Увеселительная программа
- Праздничный и маскарадный костюм
  -
  - Маски и полумаски
  - Бэтмен
  - Разбойница
  - Принцесса
  - Индианка
  - Русалка
  - Костюм для разных праздников
- Праздничный этикет
  -
  - Ты в роли гостьи
  - Ты в роли хозяйки

○ Глава VII

- Если ты поранилась
- Если ты обожглась
- Если ты попала под дождь
- Если ты замерзла
- Если ты натерла мозоль
- Если ты отравилась
- Если кто-то из твоих друзей поперхнулся
- Если соринка попала в глаз
- Если кто-то из твоих друзей ушибся
- Если кто-то из твоих друзей перегрелся на солнце
- Если кто-то из твоих друзей потерял сознание
- Медицина рекомендует

○ Глава VIII

- Если тебя пригласили в гости
  -
  - Немного о подарках
  - Как вести себя в гостях
- К тебе неожиданно пришли гости
- Если ты осталась дома одна
- Всякие трудности и опасности
- Чем бы заняться?
- Поездки в общественном транспорте
- Вы мне не подскажете? или как общаться в общественном транспорте
- С тобой заговорил незнакомый человек
  -
  - Цыганки
  - Торговые агенты
  - Если подошел незнакомый мужчина
- Если тебе предложили дружбу
  -
  - Тебе предложил дружбу мальчик
  - Спор, переходящий в ссору

Г. Н. Калашников
Настольная книга для девочек

От редакции

Здравствуй, наша дорогая читательница! Ты держишь в руках не просто книгу, а самый настоящий Учебник Жизни. „Ну вот, снова учебники“, – недовольно морщишься ты, устав от учебы. Нет-нет, это совсем не то: это учебник, который сможет помочь тебе в разных трудных ситуациях.

Ты начала учиться в школе и столкнулась с разными новыми, незнакомыми тебе вещами? Не беспокойся! Если твои родные и друзья сейчас заняты и не могут помочь тебе, можешь смело положиться на нашу энциклопедию – она тебя не подведет.

Тебе нужно самой приготовить себе завтрак? И тут тебе поможет эта книга. Отыщи в ней раздел с рецептами и – вперед!

Ну а как быть, если ты столкнулась с проблемой, которая давным-давно заставляет переживать очень многих людей – с проблемой „отцов и детей’? Мы предусмотрели такую ситуацию, поэтому с радостью поможем тебе. Ты только наберись терпения и читай повнимательнее.

Впрочем, не будем раскрывать все секреты, иначе тебе станет просто неинтересно. Поэтому мы просто хотим тебе посоветовать поудобнее усесться и… скорее перевернуть страничку!

Глава I
Как жить с родителями и при этом избежать обид и ссор

Я – дочка

Скажи честно, ты когда-нибудь задавала себе этот вопрос? Наверняка такое случалось. Но, к сожалению, это чаще всего происходит, когда ты обижена, когда мама что-нибудь тебе запрещает или отказывается что-то купить.

Становится очень себя жалко, и кажется, что родители придуманы только для того, чтобы запрещать, наказывать и ругать. А потом ты начинаешь злиться: "Почему они мной распоряжаются? Я уже большая! Мне целых 7 (или 8, или 9) лет".

Давай вместе подумаем, зачем же нужны родители? То, что они тебя кормят и одевают, – это ты и сама знаешь. А что еще?

А самое главное – они делятся с тобой своим жизненным опытом. Ты, сама того не замечая, получаешь от родителей массу очень полезных знаний и навыков. Кто показал тебе, как правильно переходить улицу? Родители. А от кого ты переняла умение ходить в магазин и делать покупки? И уж наверняка мама научила тебя мыть посуду, пылесосить, наводить порядок в комнате и на письменном столе, стирать, вытирать пыль и поливать цветы.

"Ничего особенного!" – скажешь ты. Неправда! Все эти очень нужные и полезные умения здорово пригодятся тебе в будущем. Они помогут поддерживать чистоту и порядок в доме, а ведь это гарантия хорошего настроения всех живущих в нем.

Подумай, что еще ты знаешь и умеешь? Наверное, многое, но все же, согласись, тебе есть чему поучиться у родителей: культурно вести себя на людях, ладить с другими членами семьи, общаться с окружающими.

Что и говорить, у взрослых жизненный опыт гораздо больше. Сколько всего они пережили! И когда мы попадаем в сложную ситуацию, мы всегда можем обратиться к ним за советом. Кто же выручит нас в трудную минуту, как не родители? Ведь твоим друзьям столько же лет, сколько и тебе, а значит, и опыт у них так же невелик.

И самое главное – *РОДИТЕЛИ ЛЮБЯТ ТЕБЯ!*

Забота или издевательство?

Иногда тебе кажется, что родители слишком требовательны. Может быть, ты порой даже считаешь, что над тобой просто издеваются. Например, ну почему тебя заставляют собирать портфель именно с вечера? Разве нельзя отложить это на завтрашнее утро? И почему нужно садиться делать уроки после обеда, а не перед сном?

И хотя мама уже сто раз объясняла, почему это нужно, ты все же продолжаешь сомневаться в ее правоте. Ведь ужасно тяжело, придя из школы домой, снова садиться за уроки, а вечером, когда так хочется спать, собирать портфель.

Или такая хорошо тебе знакомая картина: половина седьмого утра, так хочется поспать еще минуточку, но мама снова и снова подходит к кровати и пытается тебя поднять: «Вставай, в школу опоздаешь!»

Ну что ей стоит дать тебе поспать еще полчасика, ты даже готова ради этого пойти в школу без завтрака. Но мама не

отступает, вот какая жестокая! Такие попытки очень часто кончаются ссорами.

"Оставь меня, пожалуйста, я спать хочу!"

"А я тебя вчера предупреждала – выключай телевизор, ложись спать, а то не выспишься. Ты меня не послушала – вот результат!"

"Ты меня не любишь!" И так далее…

Теперь представь, что она повела себя как хорошая, "добрая" мама – оставила тебя в покое, дала поспать, сколько душеньке угодно. И что дальше?

Вообрази, как ты без завтрака выскакиваешь из дома, позабыв в спешке половину школьных принадлежностей, летишь как угорелая, в школу и посреди урока врываешься в класс – неумытая, растрепанная. Ну и как, по-твоему, отреагируют одноклассники на такой "ужас, летящий на крыльях ночи"?

Потом ты целый день ходишь голодная, да к тому же получаешь выговоры за забытые дома тетради или карандаши и линейки.

Теперь ты понимаешь, что мама так настойчиво пыталась поднять тебя вовремя потому, что хотела уберечь тебя от лишних проблем в школе. К сожалению, мы иногда слишком поздно осознаем, как правы бывают родители.

Я – не маленькая!

Часто детей, особенно если они единственные в семье, слишком опекают. За ними всячески ухаживают, шагу не дают ступить самостоятельно, не говоря уже о том, что у них нет никаких домашних обязанностей.

Некоторых это вполне устраивает. А что? Лежи себе и занимайся только своей персоной. Чем не жизнь? Правда, дети и их родители не задумываются о том, чем это грозит. Человек не становится самостоятельным вдруг. Этому нужно долго и упорно учиться. А чему научится девочка или мальчик, которые растут белоручками и лежебоками?

Если ты чувствуешь, что с тобой до сих пор обращаются, как с младенцем, и тебе это не нравится – бери инициативу в свои руки. Начинай вести себя, как взрослая.

Например, попроси маму научить тебя мыть посуду. А если она скажет, что это не детское дело, объясни, что ты можешь справиться с такой задачей. И потом, ведь нужно же когда-нибудь начинать!

Между прочим, в старину в семьях, где было много детей, девочки твоего возраста становились няньками для своих младших братиков и сестренок. А ты знаешь, как это сложно? По сравнению с этим мытье посуды – пара пустяков!

Твоя мама или бабушка умеют шить или вязать? Тогда у тебя есть прекрасная возможность познакомиться с этим интересным и увлекательнейшим делом. Конечно, сразу мама, может быть, и откажется тебя научить, сказав, что у нее нет времени или она устала.

Но если ты будешь настойчива и мама увидит, что тебе действительно очень хочется научиться, – она найдет для тебя время. Только не будь слишком назойливой. Прояви немного терпения – не сегодня, так завтра твое желание исполнится.

Между прочим, раз уж тыне хочешь, чтобы к тебе относились, как к маленькой, подумай, не даешь ли ты сама повод взрослым видеть в тебе малышку?

Может быть, ты до сих пор не прочь покапризничать, потопать ногами, похныкать или даже покричать? Или твое "хобби" – закатывать скандалы в магазинах игрушек, если тебе что-то не купили? Часто ли родители говорят, что ты ведешь себя, как маленькая? Вспомни такие неприятные случаи и постарайся исправиться. Увидишь, родители обязательно заметят и оценят это.

Капризы и капризульки

Согласись, большинство ссор с родителями происходит именно из-за твоих капризов. Иногда ты даже недоумеваешь: "Ну почему мама с папой считают, что я капризничаю? Ведь мне очень нужно это платье для праздника. В старом я не могу пойти, потому что на нем пятно от сока и к тому же Лида из параллельного класса придет в таком же платье! "

Вполне возможно, что платье тебе действительно необходимо. Почему бы спокойно не объяснить это родителям: мама, папа, новое платье мне нужно потому-то и потому-то. Но некоторые девочки почему-то считают, что получить желаемое можно, только если долго-долго канючить и ныть самым противнейшим голосом: "Ну ма-а-ам, ну купи-и-и…" И даже если им за это как следует попадает, они не бросают неприятную привычку клянчить и хныкать.

Когда капризничают маленькие двух-, трехлетние детишки – это тоже некрасиво, но их можно понять: они еще не очень хорошо умеют выражать свои мысли и не могут внятно объяснить, что им нужно или что им мешает. Взрослые не понимают их, и они сердятся.

Но ты ведь уже большая! И если тебе что-то нужно или что-то не нравится, беспокоит и даже болит – ты все можешь объяснить, и тебя обязательно поймут.

"Объяснить-то я объясню, а вот поймут ли меня?" – спросишь ты. Как поступить, если ты, к примеру, просишь что-то купить, а тебе отказывают?

Первым делом запомни – нытьем и капризами делу не поможешь, только разозлишь родителей. Попробуй их убедить, то есть доказать, что тебе эта книга или это платье (в зависимости от ситуации) действительно нужны. Если же это их не убедит, скажи, что тебе очень-очень хочется эту вещь и, если бы она у тебя появилась, ты была бы счастлива (и не забудь сказать "пожалуйста", когда что-нибудь просишь). Если и это не подействует на родителей, значит, они по какой-то причине просто не могут выполнить твою просьбу.

И тут уж, поверь, ничего не поделаешь. Так что лучше отступить и отложить ненадолго свою просьбу. Если ты будешь ныть и капризничать – только нарвешься на неприятности, расстроишься сама и огорчишь родителей. Скорее всего тебе даже скажут, что ты никогда не получишь желаемого.

Но если ты поведешь себя, как взрослый человек, попытаешься войти в положение мамы и папы – родители будут тебе благодарны. Дело в том, что им тоже очень хочется, чтобы твои желания исполнялись, они же тебя любят.

Но, к сожалению, они не всегда имеют для этого возможности. Поверь, при первом же удобном случае они будут счастливы купить тебе то, что ты хочешь, или сходить с тобой куда-нибудь. Им тоже это доставит удовольствие, как и тебе.

Папа обещал сводить тебя в воскресенье в кино. Но у него разболелась голова или появились какие-то срочные дела. Грустно, конечно, очень огорчительно. Но не стоит немедленно закатывать истерику: "Ты же обеща-а-ал…" Наверняка папа расстроился не меньше тебя: думаешь, приятно, когда болит голова или приходится работать в выходные? А тут еще ты со своими воплями… Вряд ли ему захочется в следующий раз вести такую вредную и бесчувственную девчонку в кино, даже если он и обещал.

А вот если ты не будешь добивать капризами и без того огорченного папу, а от души посочувствуешь ему – следующие выходные будут просто незабываемы. И папа будет очень

гордиться тем, что у него такая тактичная и умная дочь!

Давай никогда не ссориться!

Скажи откровенно – ты любишь ссоры с родителями? Нет? Тогда давай подумаем, как сделать, чтобы их больше никогда не было.

Пройдет совсем немного времени, и ты станешь взрослой женщиной, у тебя появится семья, дети. И главной твоей задачей будет сохранение мира и любви в доме. Именно ты должна будешь улаживать все конфликты, неизбежно возникающие между людьми, которые очень любят друг друга. А учиться этому надо уже сейчас, потому что наладить отношения с близкими – очень сложное дело.

Есть одна простая истина – *ВСЕ ЛЮДИ РАЗНЫЕ!* У каждого есть свои проблемы, свои обстоятельства, свои на все причины. Любой имеет право на *СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ,* которое нужно уважать независимо от того, кому оно принадлежит: взрослому или маленькому человеку.

Первое правило общения, помогающее избегать конфликтных ситуаций, – внимательно и с уважением *ВЫСЛУШАТЬ* собеседника, дать ему возможность высказаться до конца и попытаться понять его точку зрения. Кстати, этому совету надо следовать не только в разговоре с родителями, бабушками, дедушками, братьями и сестрами, но и любыми людьми, с которыми общаешься.

Если ты научишься слушать и уважать чужое мнение, тебе будет гораздо легче и проще найти общий язык с собеседником.

Нужно выслушать, чтобы понять, с чем ты согласна, а с чем нет. Ведь часто бывает, что люди спорят, не слушая друг друга, а если задуматься, то они говорят об одних и тех же вещах разными словами.

Прежде всего – спокойствие и только спокойствие. Если человек кричит, значит, он не уверен в своей правоте. Один мудрец сказал: "Спокойствие слова – свидетельство силы". Подумай, ведь это так верно!

Знаешь, какое самое лучшее средство от ссор? Больше думать и меньше говорить! Есть такая пословица: "Слово не воробей, вылетит – не поймаешь". Одним неосторожным словом можно обидеть человека, сделать ему больно. И сама потом пожалеешь, что сказала что-то не то, а будет поздно. Поэтому старайся не говорить, не подумав!

Если ты хочешь избежать конфликтов (не только в семье), всегда старайся поставить себя на место собеседника, пытайся понять его.

Они меня не любят!

Каждый день мама и папа уходят на работу. Возвращаются они поздно, очень уставшие. Крайне редко находятся у них силы поиграть с тобой или помочь с уроками. Часто родители бывают очень раздражены, и ты попадаешь «под горячую руку», другими словами, тебя ругают «ни за что».

И ты начинаешь думать, что тебя не любят!

Успокойся! Это совершенно не так. Ты ведь, наверное, думаешь: "Им важно только, чтобы я была накормлена и одета, а что у меня на душе, их ни капельки не волнует!" Да, твоим родителям важно, чтобы ты была сыта и, по возможности, ни в чем не нуждалась. В наше время многие дети лишены и этого.

Взрослые отдают все силы работе не потому, что им так уж хочется трудиться, а потому, что им нужно обеспечить тебя и себя. Ты знаешь, наверное, в какое сложное время мы живем и как непросто сейчас твоим близким зарабатывать на жизнь. Посочувствуй им.

Не стоит ожидать, что после рабочего дня папа будет возить

тебя на спине по квартире, а мама – скакать с тобой через веревочку. Но им будет очень приятно просто поговорить с тобой, обсудить события дня.

Пойди первой навстречу – помоги маме с домашними делами, например на кухне. Мама с радостью согласится. А за общими заботами и разговор легко завяжется. Вот и соединишь приятное с полезным. Конечно, если ты будешь приставать к уставшим родителям с вопросами, заданными просто так – лишь бы спросить, это будет их раздражать. Поэтому лучше заводить разговор о том, что тебя действительно интересует и о чем ты уже размышляла.

И не думай, что тебя не любят. Даже самые суровые и строгие родители в душе обожают своих детей. Просто некоторые этого не показывают, боясь избаловать малышей, считают, что строгость для них нужнее и полезнее.

Некоторые родители не имеют сил и времени, а иногда и возможности показать детям, как они их любят. Так что не стоит сердиться на родителей. Им надо помочь.

Если тебя волнует, что родители проводят с тобой мало времени, не стесняйся, попытайся поговорить с ними об этом. Может быть, сообща вы найдете выход, придумаете, как проводить вместе больше времени.

Твои «секретные материалы»

У каждого из нас есть тайны и секреты. У тебя ведь тоже есть, правда?

Секреты бывают разные. Вряд ли ты станешь рассказывать маме или бабушке о тайне, которую доверила подружке, да с ней ты и не сможешь делиться всеми секретами.

Наверняка что-то ты скрываешь и от родителей. Это естественно. Ты вовсе не обязана перед ними абсолютно во всем отчитываться. Но умеешь ли ты отличать безобидные секреты от опасных? Что и почему ты скрываешь? Ты задавала себе эти вопросы?

Может быть, ты не рассказываешь о чем-то, боясь, что тебя будут ругать? Но раз ты так думаешь, значит, знаешь, что поступаешь нехорошо, некрасиво.

Лика с братом очень любили смотреть на огонь. Они обожали разводить костры. К сожалению, родители не разрешали им этого делать, да и негде было. Но вот совершенно случайно во время прогулки они нашли в зарослях сирени очень удобное местечко. Три часа подряд они пытались развести там костер.

К счастью, дело было осенью, погода стояла сырая и промозглая, поэтому им так и не удалось разжечь огонь. Просто страшно представить, что бы произошло, если бы они все-таки это сделали. Они бы сгорели заживо, оказавшись в ловушке из кустов сирени.

Затею свою ребята тщательно скрывали. Почему? Потому что было ясно – если маме станет все известно, они получат хорошую взбучку. А за что? И это они прекрасно знали: мама не раз объясняла им, как опасно разводить костры без взрослых, а тем более вблизи деревьев и кустарников.

С самого начала они понимали, что занимаются делом, угрожающим их жизни. Поэтому и держали в секрете свой нехороший поступок.

Если ты что-то скрываешь от родителей, спроси себя: "Почему я не хочу им об этом рассказывать?" И постарайся честно себе ответить. Попытайся представить, что бы они сказали, узнав о твоих проделках?

И если ты понимаешь, что они будут ругаться, так как то, что ты делаешь, – некрасиво, непорядочно, стыдно, а может быть, даже опасно, постарайся найти в себе силы не поступать больше так.

Скрывать нехороший поступок очень тяжело. Но что делать, если он уже совершен и прошлого не вернуть? Тебя мучает

совесть, ты боишься, что мама или папа все узнают, и через некоторое время твоя жизнь превращается в кошмар. Как быть в таком случае?

Во-первых, пойми – родители тебя любят, а любить – значит прощать. Что бы ты ни натворила, они рано или поздно поймут тебя и простят, потому что сами были когда-то детьми и совершали ошибки. Поэтому не стоит бояться признаться им в каком-то проступке.

Во-вторых, тебя скорее всего отругают, и надо быть к этому готовой. Но ведь, согласись, лучше потерпеть один раз, чем мучиться угрызениями совести всю жизнь. А людей мучить нельзя, тем более себя.

И, в-третьих, родители гораздо быстрее тебя простят и будут снисходительнее, если обо всем узнают от тебя, а не от кого-то другого. Тебя, может быть, вообще не станут ругать, а просто поговорят с тобой, обсудят то, что произошло. Знаешь, почему? Потому что умение осознавать свои ошибки – очень важное, ценное и, к сожалению, редкое качество. Только очень мужественные люди способны признать, что были не правы.

Так вот, если ты наберешься храбрости и сама обо всем расскажешь родителям, они оценят то, что ты повела себя, как взрослый человек и смело признала свои ошибки. И с тобой будут разговаривать, как со взрослой, а не как с провинившимся ребенком. Честное слово, в этом случае родители даже будут гордиться тобой.

На ошибках учатся

У всех людей бывают в жизни сложные ситуации и ошибки. Человеку свойственно заблуждаться. Мы постоянно сталкиваемся со множеством больших и малых проблем. Не одно испытание тебе предстоит преодолеть, чтобы набраться опыта, поумнеть и повзрослеть.

Не бойся ошибаться! Ошибка сама по себе не страшна. Страшно, если она ничему тебя не учит, если ты не делаешь для себя выводов.

Когда ты попадаешь в неприятную, сложную ситуацию – не отчаивайся, не делай из этого трагедии. Помни, отрицательный результат – тоже результат. Конечно, тебе придется пережить несколько неприятных минут или даже часов, зато ты приобретешь опыт и в будущем сможешь избежать подобных проблем.

Ты сейчас в том возрасте, когда не стыдно чего-то не знать или не уметь. И у тебя есть время и силы учиться, к тому же рядом с тобой родители, всегда готовые понять и помочь. Так что набирайся ума, пока у тебя есть такая возможность.

Чуткость и доброта

Мы взрослеем, а наши родители стареют. Ты сама не заметишь, как пролетит время и ты будешь жить самостоятельно. Тебе не раз придется пожалеть, что рядом нет мамы или папы, людей, которые любят тебя и всегда готовы помочь в трудную минуту, понять и все простить.

Но пока вы еще вместе. Цени это время, возможно, самое прекрасное в твоей жизни!

Позаботься о своих родителях. Поверь, им нужна твоя любовь и поддержка. Может быть, они очень устали на работе или у них возникли серьезные проблемы? Присмотрись к ним – хорошо им сейчас или плохо? И если после работы мама готовит или убирается, попробуй предложить ей свою помощь. Вот увидишь, ей будет очень приятно.

Иногда тебе кажется, что родители слишком строги и требовательны к тебе. Не стоит на них за это обижаться. Попытайся их понять. Жизнь – такая сложная штука, и взрослые стараются подготовить тебя к ней, хотят, чтобы ты как можно больше знала и умела. Поэтому они так требовательны. Они заботятся о тебе.

Прояви немного чуткости, покажи, что понимаешь их.

Есть дети, которые считают, что поскольку они маленькие, то могут не замечать забот и проблем других членов семьи. Нет ничего важнее их интересов.

Любить только себя очень удобно, правда? Но эгоисты – это люди бесчувственные, люди с холодным сердцем. Они не способны сопереживать даже своим близким. Рано или поздно они остаются в одиночестве. Никто не хочет общаться с человеком, которому на всех наплевать, который занят только собственной персоной.

Ты слышала пословицу: "Как аукнется, так и откликнется"? В ней отражается простая истина, древняя, как мир: "Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой". Если ты добра к людям, всегда готова прийти на помощь, окружающие будут платить тебе тем же.

Если ты любишь и уважаешь своих родителей, то и они будут относиться к тебе с нежностью. Конечно, они любили бы тебя, даже если бы ты была самой невыносимой девчонкой на свете. Но стоит ли превращать жизнь близких в кошмар, испытывая их любовь на прочность?

Быть хорошей дочерью и иметь замечательные отношения с родителями не так уж и сложно: поменьше упрямства и эгоизма, побольше чуткости, понимания и заботы. Правда, просто? Ты ведь тоже очень любишь своих родителей, а когда любишь, всегда можно найти общий язык. Надо только постараться.

Я – внучка

Только что мы с тобой обсуждали, как надо вести себя, общаясь с мамой и папой. Но ведь есть и другие близкие тебе люди – бабушка и дедушка. Так уж сложилось, что именно они обычно балуют своих дорогих внучат, и если родители еще могут прикрикнуть на любимое чадо, то бабушка будет терпеть все, что угодно.

А внучата охотно этим пользуются. Вспомни, часто ли ты просила бабушку о том, в чем тебе отказали родители? Скажем, тебе очень хочется мороженого, а мама говорит, что ты уже ела его вчера. Тогда ты идешь к бабушке, просишь, чтобы она купила его тебе, и, естественно, твоя бабушка с удовольствием это делает.

Да, конечно, любовью бабушек и дедушек пользоваться можно и даже нужно, но ведь и им от тебя хочется увидеть хоть каплю тепла и внимания. Наверняка ты еще не все знаешь о том, как себя вести с бабушкой и дедушкой, которые так дороги тебе.

Ты помогаешь по хозяйству

Давай представим себе такую ситуацию – ты приходишь в гости (на день рождения или просто так) к своей любимой бабушке. Ты видишь, что на столе стоит блюдо с аппетитными пирожными, которые специально приготовлены к твоему приходу. Что ты сделаешь в первую очередь?

Неужели сразу, не поздоровавшись, набросишься на лакомства? Мы надеемся, что все-таки нет. Пирожные могут подождать. А что же нужно сделать?

Во-первых, надо спросить, не требуется ли твоя помощь.

Бабушка с дедушкой, конечно же, будут отказываться, но ты прояви настойчивость. Может быть, нужно просто вытереть пыль с мебели, но, можем тебя уверить, радости оттого, что ты предлагаешь свою помощь, у них будет очень много.

Наверняка из этой минутной работы они сделают целое событие: найдут тебе самую лучшую тряпочку, поставят удобный

стул, чтобы ты легко могла добраться до всех уголков, а потом с удовольствием будут рассказывать родителям, знакомым и соседям, какая ты трудолюбивая и заботливая.

Не думай, что твоя помощь может понадобиться только бабушке. Конечно, ты не мальчик, и тебе не надо рубить дрова или белить потолок, но, если, скажем, твой дедушка забивает гвозди в стену, стоя на стремянке, и нужно подержать, например, коробочку с гвоздями, ты как раз можешь помочь.

Если твои бабушка и дедушка живут в деревне, то забот у них наверняка очень много. Поэтому, когда тык ним приезжаешь, нужно не только загорать на солнышке или собирать клубнику на грядке, но и постараться хотя бы чуточку облегчить им жизнь, ведь в деревне она гораздо тяжелей и хлопотней, чем в городе, – надо и вставать пораньше, и работать больше.

Конечно, мы не говорим о том, что ты должна ни свет ни заря выгонять корову пастись или доить ее вечером, тем более что бабушка тебе этого скорее всего и не разрешит, но уж дать курам корм или вымыть полы в доме ты можешь.

Ну а как быть, если твои бабушка и дедушка живут вместе с тобой и твоими родителями и помогать вроде как нечем? Вот именно вроде, потому что помощь взрослым людям всегда нужна.

Бабушка встречает тебя из школы

Обычно получается так, что если бабушка не работает, то она провожает своего внука или внучку в школу и встречает, чтобы отвести домой. Наверняка и тебя бабушка отводит в школу. Постарайся сделать так, чтобы это было не неприятной домашней обязанностью для бабушки, а радостью, веселой прогулкой, доставляющей удовольствие вам обеим. Тогда и тебе будет от этого приятно, и твоей бабушке.

Вот какую картину можно увидеть очень часто: уроки закончились, все ребята выходят, а у здания школы их терпеливо ждут родители и бабушки. И тут долгожданные чада быстренько вручают им свои рюкзаки, пакеты со сменкой и идут чуть ли не вприпрыжку, а бедные бабушки тащат их вещи. Это, конечно, недопустимо.

Да, наверняка ты устала, тебе хочется пойти налегке, но ведь ты – ученица, и одна из твоих обязанностей – самой носить свои вещи. Поверь, это намного лучше, чем отдать их бабушке.

Постарайся доставлять как можно меньше забот родным. Больше того, делай все возможное, чтобы облегчить их жизнь. Например, по дороге из школы развлеки бабушку рассказом о том, что нового ты узнала, какие в этот день получила оценки, пусть ей будет приятно и интересно с тобой.

Если твоя бабушка ходит за продуктами для всей семьи, помоги ей – делать покупки в твоей компании будет и полегче, и повеселей.

Твои бабушка или дедушка заболели

Теперь давай поговорим, что нужно делать и как себя вести, если бабушка или дедушка заболели.

Ты можешь спросить: "Зачем им моя помощь, когда есть родители? Ведь они и старше, и умнее".

Конечно, твои родители возьмут на себя основную массу забот, но иногда не хватает рук именно на какое-нибудь простое, но важное дело. Ну, скажем, твои мама и папа весь день провели на работе, вечером им нужно срочно идти к больной бабушке, еще купить хлеба. Вот эту маленькую обязанность и можешь взять на себя ты.

Все осложняется, если бабушка живет одна, тогда твоя помощь понадобится еще больше. Если она, например, просто простудилась и ей нельзя выходить на улицу, то ты можешь сходить в магазин за необходимыми продуктами или бросить в почтовый ящик письмо, которое бабушке нужно срочно отправить.

Другое дело, если она больна очень серьезно и вообще не должна вставать с постели. Может быть, тебе придется ночевать вместе с бабушкой, если по какой-то причине твоя мама не в состоянии этого сделать. Тогда будь готова к тому, что тебе придется ухаживать за бабушкой, как за маленьким ребенком.

Ни в коем случае не надо злиться. Ведь наверняка бабушка и сама не рада, что доставляет столько хлопот своим близким. Если вдруг ночью ей срочно понадобится помощь и она позовет тебя, не раздражайся и тем более не отвечай ей грубо, что, мол, ты спать хочешь и тому подобное.

Ты должна помнить о том, что твоя бабушка не от нечего делать будит тебя, не давая досмотреть интересный сон, а потому, что она не может чего-то сделать сама и просит об этом тебя.

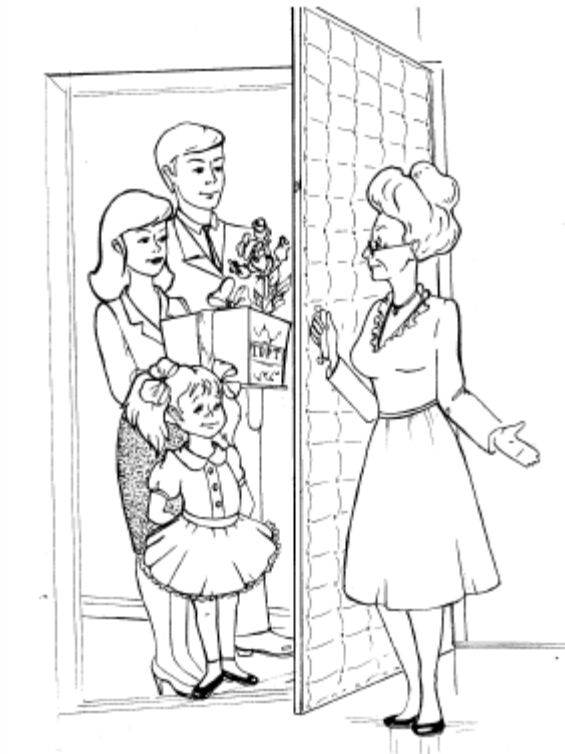
Еще помни о том, что когда-то ты сама была беспомощной и именно бабушка ухаживала за тобой. Вероятно, ты тоже можешь сделать для нее что-то приятное и полезное?

Ну да ладно, не будем о грустном – что-то мы все про болезни да про болезни, как будто, кроме них, в жизни ничего нет. Ведь не всегда в доме все ходят грустные и разговаривают вполголоса – бывают и такие дни, когда царит праздничная суета, накрывают стол и веселятся. Ты, наверное, и сама догадалась, что мы говорим о праздниках.

Ты идешь в гости к бабушке

Теперь давай поговорим о тех праздниках, которые устраивают бабушка или дедушка.

Предположим, что у бабушки день рождения. Она, конечно, готовит угощение, ждет гостей. День рождения – прежде всего праздник, и не важно, кто его устраивает: твоя бабушка, мама или лучшая подруга. Все равно нужно постараться сделать все возможное, чтобы виновник торжества чувствовал, что все собрались ради него, а не для того, чтобы вкусно поесть.



К тому же надо помнить, что день рождения твоих родных – совсем не то, что, скажем, день рождения одноклассницы, и вести себя надо немного по-другому. Если с подружками вы можете громко болтать и смеяться (опять же, в этом надо знать меру!), то на дне рождения у бабушки нужно держать себя скромнее, но не всегда. Если все гости веселятся и танцуют, то не стоит стоять в сторонке и грустить. Бабушке с дедушкой будет приятно, что их внучка такая радостная и счастливая. А когда хозяевам весело, то гостям тем более.

Наверняка ты пойдешь в гости со своими родителями, и о

подарке нужно будет думать в первую очередь им, а не тебе.

Бабушке будет очень приятно, если ты подаришь ей от всей семьи какой-нибудь подарок, поздравишь ее, да еще при этом скажешь, что желаешь ей счастья, здоровья и всего самого-самого хорошего. А если ты придумаешь что-нибудь сама (может быть, даже небольшое стихотворение), то будет просто прекрасно. Восторгу бабушки не будет предела.

Но, даже если родители уже приготовили какой-то подарок, ты можешь в качестве сюрприза преподнести что-нибудь от себя лично. Например, простая открытка или цветы очень обрадуют бабушку.

Ты делаешь подарок своими руками

Ты можешь специально ко дню рождения близкого человека скопить небольшую сумму денег и внести свою долю в общий семейный подарок, тогда ты будешь чувствовать, что в нем есть и частичка тебя.

Но если у тебя совершенно нет денег и копить ты не собираешься, то можно сделать что-нибудь своими руками. Твоя фантазия подскажет тебе, какой подарок преподнести на день рождения бабушке или дедушке.

Это может быть простая салфетка с бахромой. Сейчас мы расскажем тебе, как ее можно сделать: во-первых, нужно найти кусок льняной ткани размером примерно 30 на 30 сантиметров (салфетка может быть и больше, но не намного, иначе она будет похожа на полотенце), причем позаботься о том, чтобы ткань была отрезана ровно, а то ничего не получится.

Теперь определи, какой ширины ты хочешь бахрому. Вообще-то, оптимальная ширина – 2–3 см, иначе будет некрасиво. Ну вот, определила. На этом месте выдерни нитку по всей длине полотна, а уже потом начинай аккуратно выдергивать остальные нитки, пока они все не кончатся.

Потом сделай то же самое на оставшихся сторонах ткани по всему периметру. Можешь оставить салфетку так или закрепить бахрому мережкой. Но делай это в том случае, если у тебя есть время и терпение проводить все эти сложные операции.

Если ты хочешь украсить свою салфетку еще чем-нибудь, кроме бахромы, можно на ней вышить что-нибудь. Для этого сначала надо перевести на ткань рисунок с помощью копировальной бумаги: выбери место на ткани, где бы ты хотела, чтобы был вышит рисунок, потом на ткань положи копирку блестящей стороной вниз так, чтобы все было абсолютно ровно и ткань не морщила.

Теперь на копировальную бумагу сверху положи рисунок, который ты хотела бы перевести, и аккуратно обведи карандашом все линии на рисунке, при этом следи, чтобы рисунок не двигался, иначе получится неровно и придется все переделывать на новой ткани.

После того как ты перевела рисунок на ткань, подбери подходящие по цвету нитки мулине и начинай вышивать. Допустим, ты решила вышить цветок. Начинать следует с лепестков, которые вышиваются гладью, – так создастся впечатление, что цветок живой. Конечно, ты можешь предпочесть и другой способ, но самый лучший – это гладь.

Когда ты приступишь к вышиванию стебелька, можешь использовать петельный шов или шов "вперед иголку". Только постарайся сделать его как можно аккуратнее, от него многое зависит. Если шов будет кривой, то и цветок будет выглядеть таким же.

Когда салфетка будет готова, прогладь ее не очень горячим утюгом, чтобы ненароком не спалить.

В подарок бабушке ты можешь приготовить и целый комплект салфеток – 6 или 12 штук. Но тогда размер их должен быть немного поменьше: 20–25 см в длину и в ширину.

Самое главное – сделать все красиво и с душой, чтобы как только бабушка взглянула на твой подарок, так сразу бы улыбнулась от удовольствия.

Если ты умеешь лепить на стекле пластилином, то одно из своих произведений можешь подарить бабушке – наверняка она будет просто в восторге, а твой подарок будет долгие годы украшать квартиру родных.

Давай выясним, как лепить пластилином. Прежде всего нужно найти небольшой кусок стекла. Если оно есть дома, то просто прекрасно, а если нет, то не стоит лазать по свалкам в поисках этого самого стекла. Просто приготовление такого подарка придется на время отложить.

Ну, допустим, стекло ты нашла. Осторожнее с ним, смотри не обрежься! Теперь подбери какой-нибудь рисунок, который тебе нравится, и положи его под стекло, чтобы все было ровно.

После этого возьми черную тушь и, осторожно обмакивая в нее тонкую спичку, обведи рисунок. Только помни, что рисунок должен быть в зеркальном отображении. Особенно это важно в том случае, если ты переводишь какую-нибудь надпись: если ты забудешь о том, что она у тебя появится в зеркальном отображении, то все испортится. Так что у твоей поделки должны быть лицевая и изнаночная стороны. После того как ты обвела рисунок, нужно подождать, пока тушь высохнет, чтобы она не смазалась.

Если туши у тебя нет, вполне подойдет и обыкновенный маркер, но пусть он будет черного цвета. Ну вот ты аккуратно обвела рисунок, что делать дальше?

Теперь нужно нанести пластилин на рисунок очень тонким слоем. Когда ты выполнишь весь рисунок, то есть каждая его деталь будет "заделана" цветным пластилином, подожди немного, чтобы он высох. Очисти стекло ото всех клякс, ненужных кусочков пластилина.

А теперь найди лист цветной бумаги, который бы гармонировал с общим рисунком, и аккуратно приложи снизу к

стеклу цветной стороной внутрь, чтобы при взгляде на поделку был виден фон.

Края стекла тоже надо оклеить (клеем ПВА), чтобы получилась рамка. Ну вот, в общих чертах мы тебе рассказали, как приготовить такой подарок. Конечно, для того чтобы все было действительно красиво, нужно иметь некоторый опыт в подобных делах, сделать хотя бы несколько таких поделок, так что пробуй, а самую удачную преподнеси дедушке или бабушке в качестве подарка.

А как быть, если ты не можешь, скажем, найти стекло, не умеешь вышивать? Не отчаивайся! Можно нарисовать красивую открытку или даже перевести через копировальную бумагу какой-нибудь рисунок, который принесет много радости бабушке, особенно в сочетании с добрыми и искренними пожеланиями.

Но не думай, что то хорошее, что ты можешь сделать для своей бабушки в день ее рождения, заканчивается подарками и поздравлениями. Ей будет особенно приятно, если ты поможешь накрывать на стол и убирать со стола после ухода гостей.

Только помни, что не надо на всю комнату кричать о том, что ты помогаешь бабушке, и расталкивать всех сидящих за столом, чтобы тебе было удобней убирать грязные тарелки. Это нужно делать незаметно!

Не забывай поздравлять с разными праздниками бабушку и дедушку! Какими? Ну, скажем, с 8 Марта, 23 февраля или Новым годом – для них ведь все это так же важно, как и для тебя. И от того, что бабушка старше тебя, она не перестает быть женщиной, которую нужно поздравить с женским днем – 8 Марта.

Как это сделать? Ну, о подарках мы с тобой уже поговорили. Но может случиться и так, что подарок ты дарила совсем недавно или просто нет возможности его сделать, – так чем же порадовать бабушку в женский день или дедушку в день 23 февраля?

А вот послушай! Отыщи в какой-нибудь книжке стихотворение, которое тебе понравится, и выучи его наизусть. Когда наступит праздник, ты прочитаешь это стихотворение виновнику торжества, причем обстановка должна быть действительно торжественной. Нужно сделать это не просто где-нибудь в уголке на кухне, а при всех гостях, если они будут. Ты выйдешь на середину комнаты и скажешь: "А сейчас я хочу поздравить бабушку (или дедушку – тут уж смотря по обстоятельствам) с праздником и посвятить ей стихотворение!" Ну а теперь можно и рассказывать.

А если ты чувствуешь в себе талант литератора и сама можешь сочинить стишок, то это просто здорово! Еще можно спеть песню. В общем, придумай что-нибудь оригинальное, чтобы

сделать своим родным приятное.

Ты общаешься с бабушкой или дедушкой

Знаешь, бабушки не всегда понимают тех, кто младше их, ты в этом и сама, наверно, уже успела убедиться. Возможно, ей не нравится прическа, которая нравится тебе. «В наше время так не ходили», – можешь ты услышать от нее.

Не надо обижаться! Это вполне понятно, когда люди постарше не одобряют моду или увлечения тех, кто младше их на 30–40 лет. Еще посмотрим, как ты будешь относиться к своим внучатам, когда они наденут на себя что-нибудь этакое.

Несмотря на все возможные трудности в общении с бабушкой или дедушкой, постарайся приложить все усилия для того, чтобы они стали твоими хорошими друзьями. Мы уже говорили о том, что, когда вы вместе идете из школы, было бы неплохо рассказать о своих делах. И, конечно, общаться надо не только по дороге в школу и обратно, но и дома.

У твоих родных большой жизненный опыт, и, даже если они не попадали в какие-то экстренные ситуации, все равно им приходилось сталкиваться с разными проблемами и решать их самим. Поэтому, если у тебя возникла какая-то трудность, они наверняка смогут тебе помочь.

Послушай, что произошло с Машей. До школы она не ходила в детский садик и, можно сказать, не имела навыков общения со сверстниками. И вот ей исполнилось 7 лет, пришла пора идти в школу.

Сложилась трудная ситуация: ей было трудно общаться с одноклассниками, с учителями, ее ужасно расстраивало то, что так много времени приходилось проводить без мамы и без бабушки. Маша грустила и не понимала, как можно выбраться из такого положения.

Ее бабушка, Надежда Петровна, очень любила свою внучку и сразу заметила, что с девочкой что-то неладно. Как-то, когда они возвращались из школы, бабушка спросила, что же случилось.

И тут Маша не выдержала и рассказала все Надежде Петровне – это было самое лучшее, что девочка могла сделать, ведь нельзя носить в себе проблемы, от этого может стать только хуже.

Надежда Петровна очень расстроилась, но виду не подала, а сказала: "Не грусти, мы с тобой что-нибудь придумаем". На следующее утро, пока Маша ела пирожки, бабушка постаралась объяснить внучке, что она теперь уже большая и пора приучаться быть самостоятельной.

К тому же, говорила Надежда Петровна, Маше совсем не стоит расстраиваться, ведь и родители, и бабушка с дедушкой все

также сильно любят ее и ждут, что она будет хорошо учиться и радовать их своими оценками.

Вроде бы ничего особенного не сказала бабушка, но на Машу так подействовали ее слова, что весь день девочка провела не в грусти и одиночестве, а с одноклассниками – болтая о том о сем. Ее поддерживала мысль о том, что все дома ее очень любят.

Бабушка рассказывает истории

…Бабушки обычно очень хорошие собеседницы, и рассказать они могут ой как много всего! Хочешь узнать, как твоя мама познакомилась с твоим папой, – обращайся к бабушке. Бабушки хранят семейные байки, предания. Будет очень неплохо, если ты будешь интересоваться историей своей семьи – кто были твои пра-пра-пра-дедушки и прапрабабушки. Поверь, это очень занимательно! Ты можешь узнать такое, о чем раньше не имела ни малейшего представления.

А вот и еще одна интересная тема для разговора с бабушкой – какими в детстве были мама или папа. Знаешь, как смешно слушать о том, как твоя мама однажды пошла одна в школу, а до этого все время ходила с мамой, то бишь твоей бабушкой.

И вот, терпеливо выслушав наставления своих родителей о том, что через дорогу надо переходить очень осторожно, твоя будущая мама стоит и ждет, пока проедет машина, которую она увидела где-то далеко. Стоит она две минуты, пять – машина все никак не проедет. Потом оказалось, что машина стояла и не двигалась.

А разве не интересно узнать, что твой солидный папа получал в школе двойки?

У бабушки можно много чему научиться. Ну, например, твоя бабушка хорошо шьет или вяжет, и тебе очень нравятся носки или варежки, сделанные ее руками. Ты хотела бы этому научиться?

Ты учишься у бабушки

Начинать можно с малого. Например, если ты знаешь, что бабушка собралась вязать, помоги ей: смотай пряжу в клубок, чтобы она не тратила на это время, а сразу бы приступала к вязанию.

При шитье твоя помощь тоже может пригодиться: бабушкам, если у них плохое зрение, бывает трудно вставить нитку в иголку, и они тратят много времени на такое пустяковое дело. А ты запросто сделаешь это за секунду.

Можно еще выдергивать из изделия (так называют то, что шьют) наметочные нитки. Подходить к подобному делу надо с охотой, с желанием, а не так: быстренько сделала все и побежала на улицу. Нужно иметь достаточно терпения, чтобы действительно чему-то научиться.

Каждая бабушка – талантливый кулинар, и все, что она готовит, очень вкусно. Можно поспорить, что тебя за уши не оттащишь от ее булочек и пирогов, и наверняка тебе хотелось бы самой научиться печь. Тогда старайся быть на кухне вместе с бабушкой, когда она затеяла печь пироги.

Но не надо просто стоять и смотреть, ты можешь и помогать, а это – лучший способ научиться что-то делать. Если бабушка замешивает тесто, взбей яйца или подсыпь муку.

Только, конечно, это надо делать не так, как вздумается, а строго по рецепту.

Если вы с бабушкой затеяли печь пирожки, то ты можешь накладывать начинку на раскатанные кружочки и даже залеплять края теста, только делать это надо очень аккуратно, чтобы начинка не вывалилась наружу.

Может быть, тебе кажется, что это все не совсем интересно: замесить тесто, слепить пирожки – ты легко справишься с таким делом и сама. Отнюдь!

Ирина никогда особенно не интересовалась тем, как печь пироги, и ее мама уже начала расстраиваться, что дочка какая-то нехозяйственная. Но тут на помощь пришла бабушка Иры – она незаметно устраивала так, что, когда она собиралась печь пироги, Ира тоже была дома.

И в результате ее девочка заинтересовалась кулинарным искусством и стала сама печь такие вкусные плюшки, что даже одноклассники Ирины их нахваливали, когда она угощала ребят в школе.

Ну вот, наша интересная тема подходит к концу, и мы надеемся, что вполне убедили тебя в том, что бабушка и дедушка – не просто твои родственники, люди, с которыми ты вместе живешь, а твои настоящие друзья, готовые помочь тебе справиться с любой проблемой.

Я – сестра

Ох, нелегкое это дело – быть сестрой, а тем более старшей.

Я теперь старшая

Еще совсем недавно твоя жизнь была безмятежной и прекрасной – ты была самой любимой дочкой, и ничто тебя не беспокоило.

Но вот в одно прекрасное утро мама сказала тебе, что ей придется ненадолго уехать по делам. Она успокоила тебя, сказав, что вернется через несколько дней, так что ты и соскучиться по ней не успеешь. К тому же с тобой остается папа, он будет заботиться о тебе ничуть не хуже мамы.

"Ну, что же, – подумала ты, – за несколько дней папа не успеет полностью разгромить всю квартиру и уморить меня голодом (ведь он совсем не умеет готовить). К тому же можно иногда забежать к бабушке и отведать у нее вкуснейших пирожков и булочек. Итак, с голоду я не умру, значит, мама может спокойно отправляться по делам".

Взвесив все "за" и "против", ты разрешила маме отправиться по делам и успокоила ее, сказав, что все будет в порядке.

Трудно поддаются описанию дни, проведенные без мамы. Папа, человек хотя и взрослый, совершенно не приспособлен к жизни. Если бы не твои познания в приготовлении яичницы, заваривании чая, варке макаронных изделий, то он, бедный, совсем бы оголодал.

В общем, к возвращению мамы квартира была захламлена так, что ни в сказке сказать, ни пером описать: на кухне в раковине кисли горы грязной посуды, ванная доверху была забита грязным бельем.

Ты ходила в школу в чистом, но не глаженом платье, так как папа боялся прожечь его утюгом. Твои волосы обрели, наконец, долгожданную свободу, так как заплетать косы было некому.

Уши, шея и руки (особенно руки) были чернее ночи. "Зачем их мыть, если через несколько минут гулянья на улице они снова станут такими", – решила ты. Дети иногда практичнее своих родителей.

Папе за чистотой твоих рук, ног и прочих частей тела следить было некогда. Если он не готовил, не стирал и не мыл посуду, то он тратил кучу времени на поиски носков, рубашек, галстуков (раньше все это делала мама). Несмотря на все его усилия, в доме царил полнейший бардак.

Сам же папа ходил на работу в разных носках и ботинках, его галстук никак не хотел гармонировать с рубашкой, а рубашка – с костюмом. В общем, он ожидал маминого возвращения, как манны небесной (не путай с манной кашей!).

Жизнь была наполнена бытовыми трудностями, но зато было весело. Из режима дня не соблюдался почти ни один пункт: гуляла ты сколько душе угодно, ела, что хотела и когда хотела, так же обстояли дела со сном. Про уроки ты вообще забыла, а школа стала чем-то далеким и нереальным.

Ты думала о том, что рано или поздно час расплаты настанет, но старалась отогнать подальше эти черные мысли.

Но вчера мама, наконец, вернулась домой после недолгого отсутствия. Правда, недолгим оно показалось только тебе. Мама скучала по дому, папа скучал по маме и просто погибал без нее как в прямом, так и в переносном смысле. Для взрослых каждый день разлуки тянулся, как месяц, а для тебя – как час. Да, все в мире относительно.

Мама вернулась не одна, а с малышом, который перевернул привычный ход жизни в вашем доме.

Выспаться было просто невозможно: ребенок орал так, что уши закладывало. То ему попить нужно, то поесть необходимо.

Родители удивительно спокойно отнеслись к ночному «концерту». Мама сюсюкала с малышом и, что самое удивительное, совсем не сердилась, когда в очередной раз он будил ее душераздирающим криком. Папа вжился в роль няньки и пытался, укачивая младенца, петь ему колыбельные песни.

Получалось это у него плохо, так как природа не наградила ' папу ни слухом, ни голосом. – Голос, конечно же, у него имелся, но этот грубейший бас совершенно не подходил для нежной мелодии колыбельной.

Такое "виртуозное" исполнение настолько пугало ребенка, что он начинал орать еще громче.

Вот тогда на помощь папе приходила мама. Как только малыш оказывался у мамы на руках, он мгновенно успокаивался и засыпал. Но это затишье продолжалось недолго: через 3–4 часа все начиналось снова.

Так что твой нежный слух был атакован со всех сторон. Требовать тишины было бессмысленно, затыкать уши ватой – тоже. Да, чудная выдалась ночка, нечего сказать.

Единственное, чего ты хотела, – выкинуть этого крикуна в форточку, чтобы, наконец, спокойно уснуть. К счастью, эти кровожадные мысли быстро улетучились, когда прошло раздражение от бессонной ночи.

Когда же утром, чуть живая от недосыпания, ты приплелась в школу, там тебя со всех сторон осыпали поздравлениями. Как же, ведь теперь ты – старшая сестра. Значит, большая, взрослая девочка.

Даже учителя, увидев тебя после целой недели прогулов, не стали ругаться и писать замечания в дневник, ведь у вас в семье такая радость. Не стоит омрачать ее из-за такой ерунды.

Девчонки буквально пищали от восторга, ведь у тебя теперь появилась настоящая, живая кукла и ты можешь играть с ней, сколько угодно и когда захочешь. Родителям младенец не пожалуется – говорить-то он еще не умеет. Это все, конечно, здорово, но тебе было не до веселья.

"И зачем только этим родителям понадобилось заводить еще одного ребенка, да еще и мальчишку, – думаешь ты с нескрываемой злостью. – Меня, что ли, им мало? И так с утра до вечера твердят, что им от меня никакого покоя, что я только разбрасываю вещи и игрушки, да еще и в школе плохо себя веду. В общем, у всех дети, как дети, а наша… Это любимое выражение моей мамы. Так вот, теперь они решили, что забот со мной им маловато, и завели братишку (они так ласково называют этот вечно орущий сверток)", – жалуешься ты своим подружкам.

Некоторые не понимают твоих переживаний и обид: да и что

они смыслят в жизни, ведь беда обошла их стороной – они не имеют ни младших, ни старших братьев и сестер. Ну что тут говорить и рассуждать – тебе просто не повезло. Успокаивает одно – никто не застрахован от такого "несчастья".

"Подожди", – "успокаивает" тебя близкая подруга. Она "собаку съела и вдобавок маленького щенка" на этих самых братьях и сестрах: у нее два младших брата. Так что опыт по этой части у нее огромный.

"Все самое страшное еще впереди, – продолжает она свою "утешительную" речь. – Теперь маме будет некогда заниматься тобой. Забудь о сказках на ночь и колыбельных песнях, попрощайся со своей свободной жизнью. Кто как не ты – старшая дочь – должна помогать ей по хозяйству? Да, если бы только по хозяйству, она заставит тебя стирать противные пахучие пеленки и гладить их, следить за малышом. Про игры и гулянье на свежем воздухе остается только мечтать. Ну, в общем, всего и не расскажешь. Я тебя понимаю, как никто, и очень жалею".

Естественно, после таких слов вся твоя прошлая беззаботно-счастливая жизнь начинает казаться далекой сказкой. А впереди тебя ожидает самое жалкое существование, полностью подчиненное родительской воле и капризам малыша. В общем, жуть и мрак. Только такими словами и можно описать твое несчастное будущее.

"Теперь я хорошо понимаю, что значит "трудное детство", – вздыхаешь ты. – Жизнь кончена в расцвете лет, и неоткуда ждать избавления", – такие почти поэтические строки родились в твоей измученной страданиями душе.

Уроки закончились, домой идти неохота, но надо, так как деваться тебе некуда. Домой ты плелась, как черепаха, у которой парализованы (то есть обездвижены) все четыре лапы. Дорогу, на которую ты обычно тратила 10–15 минут, ты проползла за 40.

Естественно, ключи от дома ты опять потеряла. Уже придумана "отмазка" для мамы: можно обвинить во всем брата, который своим криком не дал тебе спокойно выспаться, в результате чего ты стала "рассеянным с улицы Бассейной" и потеряла ключи (вот уже 4 раза за последние полгода).

Пришлось воспользоваться звонком, который находится на высоте, превосходящей твой рост ровно в два раза (это тебе так кажется). Дверь долго не открывали, и ты уже с испугом подумала, что тебя и вовсе хотят выгнать из дома, чтобы ты своими выходками не портила подрастающее поколение.

Конечно, зачем им теперь нужна ты, невоспитанная и непослушная девочка. У них есть новый "опытный образец", его они будут терзать всевозможными воспитаниями. Всем хочется,

чтобы именно их ребенок был идеальным. Ты от идеала далека, как Рязань от Токио, так, собственно, зачем с тобой мучиться, не проще ли забыть о тебе?

Мы не знаем, конечно, всех сложностей твоих отношений с родителями, но думать так – глупо и смешно. Ни одному нормальному взрослому такая бредовая идея просто никогда не придет в голову. А мы уверены, что твои родители – добрые и хорошие люди, далекие от патологии.

Но все же минут через пять дверь открылась, и мама встретила тебя с улыбкой, даже поцеловала в щеку. Но самое удивительное – она не спросила про отметки (а ты уже совсем забыла, что по математике схватила пару за невыполненное домашнее задание), не отчитала за потерянные ключи.

Тут, откуда ни возьмись, появился папа, хотя он в это время должен был быть на работе. "Да, в семье происходят странные вещи, – подумала ты. – Уж не эпидемия ли это какого-нибудь сумасшествия и не вызвать ли мне, пока еще не поздно, "Скорую помощь"?"

Но все последующие события развивались так, что необходимости во врачебном вмешательстве не возникло.

Не успела ты войти в квартиру, как брат снова заорал что есть мочи, а мама стремглав бросилась успокаивать этого крикуна. Папа остался с тобой. Он присел перед тобой на корточки и сказал каким-то особенно ласковым и добрым голосом, что вам, то есть тебе и ему, нужно поговорить.

Твое сердце ушло в пятки: "Наверное, он узнал про двойку по математике и сейчас будет целый час воспитывать меня, а потом запретит гулять целую неделю", – думала ты. Что же поделать, сегодня тебя посещали только черные мысли, другие мысли, более светлых цветов и оттенков, твоего приглашения, видимо, не получили.

Вы с папой удобно расположились на диване в зале, и папа начал говорить с тобой. За весь разговор он ни разу не упомянул о сегодняшней двойке (видимо, он просто не знал о ней). Да и вообще вы обсуждали совершенно другие вопросы, не имеющие никакого отношения к учебе и школе.

"Дочка, – так начал он свою "тронную" речь. – Тебе, наверное, кажется, что раз мыс мамой завели еще одного ребенка, то на твою долю родительской любви не хватит – все заберет малыш. Но, поверь, это не так. Мы всегда любили тебя и будем любить. Просто пойми: он маленький, слабый и беззащитный, ему сейчас очень нужна помощь. По-настоящему помочь ему может только наша любимая мамочка, так что какое-то время она будет уделять тебе меньше внимания, чем обычно".

"Ну, начинается", – подумала ты, вспоминая пророческие слова своей подружки.

"Но тебе не нужно на это обижаться, – продолжал папа. – Ты уже достаточно взрослая и самостоятельная девочка, хотя когда-то была такой же маленькой и беспомощной".

"Неужели и я была такой противной оруньей и уродиной: сморщенной, без бровей и ресниц, похожей на какого-то зверька, а не на человека?!" – со слезами в голосе спросила ты отца.

"Ну, во-первых, не уродиной, конечно, но крикуньей ты была знатной. Зато теперь какая красавица сидит передо мной, просто настоящая принцесса. Твой брат скоро подрастет. Пройдет некоторое время, и выбудете вместе играть, рисовать, доверять друг другу самые заветные тайны", – с улыбкой говорил отец.

"Ну уж дудки, еще с ним и играй, и весели его. Не дождетесь!" – решила ты и мстительно поджала губы.

Разговор по душам на этом закончился. Папа был уверен, что сумел убедить тебя. А ты собралась ни под каким видом и ни при каких обстоятельствах не обращать на нового члена семьи внимания.

Однако не все в жизни происходит так, как нами задумано. В один прекрасный день, когда папа был на работе, а маме срочно понадобилось в магазин, ты осталась с братом одна. Несмотря на торжественное обещание не обращать на него никакого внимания, ты все-таки решила полюбопытствовать, отчего родители приходят в такой поросячий восторг, когда смотрят на него.

Ты подошла к кроватке и наклонилась, чтобы получше рассмотреть «это непонятное существо». Младший брат встретил тебя ослепительной улыбкой и протянул к тебе крошечные руки. Малыш всем своим видом показывал, что он очень любит тебя (интересно, когда же он успел воспылать к тебе такими чувствами?) и очень рад тебя видеть.

Сейчас он уже не был похож на зверька, скорее – на симпатичную куклу. И вдруг ты поняла, что он тебе не безразличен, что он одной крови с тобой и что ты никогда и никому не позволишь обидеть его.

А если мама попросит помочь ухаживать за ним, то ничего страшного в этом нет. Все, что в твоих силах, ты с удовольствием сделаешь.

Играя с малышом, ты даже не заметила, как вернулась из магазина мама. Она была очень удивлена представшей перед ней сценой взаимной братско-сестринской любви.

Вот таким образом воцарился мир и покой в семье. Прошло уже много лет, дети выросли, но до сих пор они остаются самыми близкими друзьями.

Конечно, пока вы росли, были и ссоры, и драки, но, в конце концов, родственные чувства (иначе говоря, голос крови) брали верх, и любые разногласия заканчивались примирением.

Младшая сестра

Рассмотрим другую ситуацию. Ты – младшая сестра. Быть младшей порой еще хуже, чем старшей. Когда ты старшая сестра, к тебе обращаются за помощью и советом, что, естественно, льстит тебе.

А вот когда ты – младшая сестра, жизнь подобна ночному кошмару. Старшие брат или сестра постоянно дают тебе понять, что ты еще маленькая, несмышленая, глупая и наивная девочка. Вот проживешь столько же, сколько они, познаешь все трудности и сложности жизни, тогда и будешь "качать права" и капризничать. А пока – знай свое место.

Как правило, старшему брату до тебя нет абсолютно никакого дела. У него своя, "взрослая" жизнь, в которой тебе нет места. Опекать и заботиться о тебе – ну уж нет. Если родители захотели еще одного ребенка, то пусть сами и возятся с тобой.

Мама и папа или работают, или занимаются домашними делами. Им, бедным, совершенно некогда заниматься тобой. Но они не переживают, ведь у тебя есть старший брат. У вас общие интересы, да и вообще вы гораздо ближе друг к другу по возрасту, чем к родителям (папа и мама почему-то забывают, что между вами разница в целых пять лет, и, может быть, когда вы повзрослеете, она не будет так ощутима, но когда тебе 7, а ему – 13…). И ты, как неприкаянная, бродишь по дому одна: "И скучно, и грустно, и некому руку подать".

Конечно, у тебя есть подруги и их количество растет день ото дня, но брат не хочет брать на себя ответственность и не разрешает тебе идти гулять на улицу, пока не придут «предки». Идея составить тебе компанию даже не приходит ему в голову. К тому же, если он появится во дворе в твоем сопровождении, друзья просто засмеют его.

Ты с завистью слушаешь рассказы подруг о старших сестрах. Да и тут больше вымысла, чем правды: очень часто девочки выдают желаемое за действительное, то есть они говорят о том, какой они хотят видеть жизнь, а не о том, какая она на самом деле.

Подружки хвастаются, что старшие сестры делают за них уроки, шьют наряды и, вообще, стараются всячески угодить им. А некоторые в своем обмане доходят до того, что несут настоящий бред: например, одна девчонка поведала, что ее сестра всегда просит ее совета, когда идет на свидание с мальчиком. Интересно, чем же может помочь взрослой девушке малышка, не имеющая представления ни о чем, кроме мультиков и кукол?

На самом же деле иметь старшую сестру – не сахар. Она считает себя уже достаточно взрослой, твои вопросы и просьбы о

помощи ее раздражают. Ей хочется побыть одной, помечтать, поболтать с подругой, обсудить знакомых мальчиков и просто посплетничать. А тут ты лезешь со своей нерешенной задачей или упражнением по русскому языку. Ей некогда тобой заниматься, да и, честно говоря, неохота.

А уж если старшая сестра идет на свидание, то целый день посвящен выбору наряда, макияжа и прически. Родители и те стараются производить как можно меньше шума и не мешать доченьке устраивать личную жизнь (хотя о каком устройстве личной жизни может идти речь в 15–16 лет). Тебе лучше вовсе не попадаться на глаза романтически настроенной девушке, иначе – хлопот не оберешься.

Так что еще не известно, кому больше повезло: тебе или твоим подругам. Если старший брат просто не замечает тебя, то старшая сестра время от времени начинает "учить тебя жизни",хотя сама имеет довольно приблизительное представление о ней.

Не позавидуешь и тем, кто имеет сверстников братьев и сестер.

"Такого "счастья" мне и даром не надо", – думаешь ты. Конечно, ты уже насмотрелась на такие отношения: у вас в классе учится одна "сладкая парочка" – брат и сестра. Удивительно, что они еще не убили друг друга или не покалечили. Как истинные брат и сестра, они не скупятся "одаривать" синяками и шишками друг друга.

В параллельном классе учатся сестренки-близнецы. На первый взгляд кажется, что их водой не разольешь. А на второй – замечаешь, что они постоянно соперничают между собой, хотя и вида не подают: носят одинаковые платья, прически. Девочкам так надоело быть похожими друг на друга как две капли воды, что они стремятся любыми способами стать разными.

Причем каждая по натуре – лидер. И, вполне естественно, что два льва (то бишь два лидера) в одной клетке не уживутся. Пока все идет довольно мирно, но скоро они подрастут – вот тогда и начнется настоящая война.

"Да, уж лучше быть единственным ребенком в семье. Тогда вся родительская любовь и ласка будут обращены только на меня, единственную и неповторимую", – подводишь ты итог многодневным размышлениям.

Конечно, хорошо быть единственным ребенком в семье, но, с другой стороны, скучно. "Лучше скучать, чем терпеть издевательства старших братьев и сестер", – возразишь ты.

На самом деле они не всегда третируют тебя, бывают же и интересные игры, прогулки и другие хорошие моменты, которые

вы могли бы пережить вместе. В конце концов, старшие всегда защитят тебя, если это понадобится. Представь, наступит такой благословенный момент, когда ты будешь просто счастлива, что у тебя есть такой брат (или сестра), и тыне сможешь вообразить себе жизни без них.

Некоторые правила

Старшим братьям и сестрам лучше не надоедать, но это вовсе не значит, что нельзя обращаться к ним за помощью. Если просьбы и вопросы не будут мешать их личным неотложным делам и не будут слишком частыми, то они с радостью помогут тебе. Ведь им приятно лишний раз почувствовать себя взрослыми и знающими.

Ни при каких обстоятельствах не стоит портить отношения с братьями и сестрами, ябедничая на них родителям.

Когда взрослых нет дома и ты остаешься на попечении брата или сестры, не нужно устраивать в квартире полный разгром, так как отвечать за беспорядок придется старшему. И если это произойдет, а наказание будет достаточно суровым, то рассчитывать на хорошие взаимоотношения между вами уже не стоит.

Зато вы, объединив усилия, можете противостоять излишней родительской строгости. Да и вообще, вместе вы – огромная сила и способны справиться с любыми проблемами и трудностями.

Когда в семье один ребенок, все внимание, вся любовь устремлены только на него. Но, к сожалению, это портит ребенка. Он становится эгоистом, то есть думает только о себе, о том, как добиться исполнения всех своих желаний. Такого человека совсем не волнует, как его поступки отразятся на окружающих и какие будут последствия.

Как правило, люди, не имеющие братьев и сестер, не привыкли делиться, помогать товарищам, они живут только для себя. Хорошо, если, взрослея, они начинают понимать, что так поступать нехорошо, а если нет… Но ведь наши слова не про тебя?

Бывают, конечно, и такие семьи, в которых вражда между братьями или сестрами начинается с детских лет и длится всю жизнь. Но это случается крайне редко, мы не будем брать с них пример.

Зато, пережив бурные детские годы, повзрослев и поняв, что слова "брат" или "сестра" не пустой звук, ты обретешь близких людей. А в нашем мире, где каждый занят только собой, это не так уж мало.

Как бы ни сложилась в дальнейшем твоя жизнь, ты знаешь, что есть на свете люди, которые всегда поймут тебя и не станут осуждать, а постараются помочь тебе.

Так что с братьями и сестрами надо дружить, а не враждовать.

Семейный этикет

Ты открыла этот раздел, наверное, из любопытства – о чем же он? Ведь обо всем, что касается твоей семьи, мы уже поговорили, но еще не обсудили то, как нужно вести себя со своими близкими и как не стоит. Все правила, которые касаются поведения, называются этикетом, поэтому так же называется наш раздел.

Ну а почему "семейный", нетрудно догадаться – это все правила этикета, которые касаются общения с твоими родными и близкими, то есть с мамой и папой, с бабушкой и дедушкой, с братом или сестрой. Ты уже заинтересовалась тем, о чем пойдет речь?

Бывают такие случаи, когда просто не знаешь, как себя нужно вести, или знаешь, но не уверена. Как поступить? Что лучше: пойти на риск и делать так, как подсказывает тебе интуиция, или сначала все узнать, а потом что-то предпринимать? В любой затруднительной ситуации вспомни наши советы, и они помогут тебе.

Ну что, давай начнем наш разговор? О том, как вести себя утром, у нас есть особая глава, мы отправляем тебя к ней.

Двигаемся дальше. Ты в школе ни с кем из своих родных и близких не общаешься, поэтому семейный этикет никак не затрагивает эту часть твоей жизни. Так что поговорим с тобой о том, как нужно вести себя с мамой или бабушкой после занятий, когда ты приходишь домой или когда тебя встречают из школы.

Конечно, после занятий сильно устаешь и совершенно не хочется задумываться, что делать, чтобы никого не обидеть. Но, поверь, нетрудно привыкнуть быть вежливой и внимательной. Поверь, это куда приятнее, чем быть грубой и невоспитанной девчонкой.

Какие самые необходимые правила общения с близкими ты знаешь? Конечно, говорить "спасибо" и "пожалуйста", когда нужно. Тебе, может быть, это правило кажется устаревшим, но постарайся не пренебрегать им. Всегда приятно, когда окружающие ценят твою заботу.

Но ведь это далеко не все. Старайся помогать близким при первой возможности. Например, если ты видишь, что у мамы много сумок в руках, когда она возвращается из магазина, подойди и возьми хоть одну, пусть даже небольшую. Представь, как обрадует ее твое искреннее желание помочь.

Как не надо себя вести

Сейчас нам нужно с тобой обсудить то, как ты ни в коем случае не должна себя вести. Бывают очень неприятные ситуации, и ты не всегда можешь знать, как поступать в том или ином случае. Вот об этом и пойдет речь.

Часто родители или бабушки с дедушками отводят своих детей в школу. У тебя не возникало такого чувства, что твоя мама выглядит не так красиво, как мамы всех остальных одноклассников? Нам было бы приятно узнать, что ты гордишься ею и такие мысли никогда не приходят тебе в голову. Что ж, твои мама с папой могут радоваться, что у них есть такая дочь.

Но наши следующие советы будут предназначены для тех, кто как раз испытывает чувство неловкости за своих близких. Если же у тебя такого не было, то можешь смело перелистывать эту часть книги и читать про все остальное.

Тем же, кто склонен недооценивать своих близких, нужно срочно избавляться от этой неприятной привычки. Давай придумаем вместе, что же нам делать в такой ситуации?

Прежде всего давай разберемся, почему у тебя возникает это чувство. Может быть, тебе не всегда нравится, как ты сама одеваешься.

Одноклассники имеют одежду намного красивее твоей, и тебе от этого становится невыносимо тоскливо. Почему у кого-то платьев и костюмов в десять раз больше, чем у тебя?!

Ты начинаешь стесняться не только своей одежды, но и родителей, которые тебя приводят и уводят из школы, потому что они одеты не намного лучше тебя. Мы прекрасно понимаем, что для девочки твоего возраста это очень важно, поэтому не обращать внимания на свою одежду ты просто не можешь.

Попроси маму купить одно красивое платье или костюм вместо десяти или пяти простеньких и скромненьких. Конечно, тебе придется постоянно носить одно и то же. Но зато оно тебе будет нравиться, и ты не будешь стесняться своего вида, а заодно и родителей.

Какие еще причины могут вызвать чувство неловкости за маму или папу? Возможно, они злоупотребляют спиртными напитками или однажды, когда ты как раз выходила из школы со своей новой подругой, родители начали кричать на тебя или просто ругаться с кем-нибудь.

Конечно, такое поведение родителей гордости за них тебе не прибавляет. Как же себя вести в таком случае? Пойми, что ты никогда не сможешь переделать маму или папу, поэтому постарайся принять их такими, какие они есть, – со всеми их недостатками и достоинствами.

Вспомни какие-нибудь приятные моменты, связанные с ними. Например, когда ты однажды упала и сильно ушиблась, то пришла домой и мама о тебе позаботилась. Да так, что потом ты через несколько минут совершенно забыла о своей ранке. Да мало ли подобных воспоминаний у тебя может набраться!

Естественно, что твои одноклассники ничего этого не знают, и ты смотришь на родителей глазами окружающих. Правила семейного этикета или хорошего тона по отношению к родным людям рекомендуют никогда не говорить друзьям в классе или во дворе что-то плохое про родителей. Пусть вы поругались или тебя наказали, но не нужно сообщать всем об этом.

Вы с мамой или папой обязательно когда-нибудь помиритесь, а вот у твоих друзей останется то впечатление, которое ты

сформировала своим рассказом.

Если кто-то из знакомых говорит что-нибудь плохое про твоих близких, то обязательно сделай все, чтобы переубедить их. Конечно, это будет довольно трудно, если до этого ты успела нажаловаться на маму или брата, поэтому постарайся не делать никогда этой ошибки.

Но не только это не нужно делать, если ты хочешь соблюдать правила семейного этикета. Например, ты очень сильно устала после уроков или занятий в какой-нибудь секции. А, может быть, в школе у тебя случилась какая-то неприятность – ты села на жвачку или испачкала ручкой любимую белую блузку. От усталости или от досады у тебя просто срываются с губ всякие грубости, тебе кажется, что у близких есть только одно желание – как-нибудь досадить тебе, плюс ко всему они говорят какие-то нелепые и глупые вещи.

Ничего не поделаешь, приходится с помощью крика доказывать или сообщать свои соображения. Остановись на минутку. Может быть, тебе просто кажется, что все так плохо, а на самом деле ты просто устала? Часто в таких случаях прекрасно помогает простой совет: подойди к крану, умойся прохладной водой (естественно, если ты не болеешь и сейчас не зима) и улыбнись сама себе.

Наверное, тебе покажется это невыносимо глупым, но этот способ отлично действует. Через несколько минут ты заметишь, что тебе совершенно не хочется никому грубить и кричать. Вот какое это прекрасное средство от плохого настроения.

Правила хорошего тона

А теперь мы поговорим с тобой о том, как нужно вести себя с родными и близкими, если ты хочешь всегда выглядеть хорошо воспитанной. Звучит довольно скучно, но на самом деле это совершенно не так. В наши дни воспитанная девочка – это не скучная, постоянно делающая всем замечания зануда, а нормальный и веселый, не желающий приносить никому неприятности человек.

Ну что, ты хочешь стать такой? Мы постараемся тебе в этом помочь по мере наших возможностей. Представь, что к тебе пришли твои новые одноклассники в гости. Естественно, что заранее ты должна предупредить всех близких об этом мероприятии, чтобы, когда пришли гости, не было никакого удивления или, еще хуже, возмущения у мамы с папой.

Итак, ты предупредила родителей, и вот в квартире раздается звонок – пришли подруги. Ты уже знаешь, как нужно себя дальше вести? Правильно, маму нужно представить девочкам. Но не просто сказать: "Вот моя мама".

Кроме этих необходимых слов, нужно назвать ее имя, например, Галина Игоревна. Тогда подруги будут знать, как зовут твою маму, и не будут смущаться, если кто-то захочет обратиться к ней с каким-нибудь вопросом.

Точно так же нужно представлять своих родных учительнице. Вас в классе довольно много, и ей сложно запомнить сразу имена всех родителей.

В общем, когда на улице около школы ты будешь идти вместе с мамой и вам повстречается твоя учительница, то обязательно познакомь их. Твоя мама будет приятно удивлена, что у нее такая догадливая дочка. Да и учительница порадуется воспитанной ученице. Согласись, что приятно, когда о тебе так думают.

Но вернемся к твоим гостям. То, что родители разрешили тебе пригласить подруг, еще не значит, что теперь можно вести себя как угодно – кричать, петь громко песни, бить посуду и шумно танцевать. Так что постарайся сделать все возможное, чтобы вы не мешали маме с папой смотреть телевизор или просто разговаривать. В противном случае ты рискуешь получить запрет приводить домой гостей.

А особенно эти советы касаются тех неприятных случаев, когда кто-то из твоих близких плохо себя чувствует. Тогда не только громкие звуки раздражают, но и простой шум. В подобной ситуации лучше постарайся отложить или отсрочить визит подруг.

Существуют также правила поведения за столом.

Если вы всей семьей садитесь за обеденный стол и собираетесь ужинать, то будет просто прекрасно, если тыне будешь брать со стола самый большой кусок. Конечно, мама с папой всегда готовы отдать все самое лучшее тебе, но не стоит злоупотреблять их любовью.

Всегда приятно, когда приходят в гости бабушка с дедушкой. Они обязательно принесут с собой много вкусного, что, наверное, тебя очень радует. Но давай вспомним, как ты встречаешь их? Всегда ли ты спрашиваешь, как дела у бабушки и дедушки, как здоровье? Самое плохое, что ты можешь сделать, – это сразу накинуться на угощение.

Немного ласки и внимания им просто необходимы. Излишнее рвение с твоей стороны узнать, что именно из вкусного принесли, разочарует и неприятно удивит родных.

Вот мы с тобой и поговорили о том, как нужно вести себя с близкими. Мы надеемся, что ты постараешься следовать нашим советам, и тогда любовь родителей станет еще сильнее.

Глава II
Как украсить свою комнату и при этом не наломать дров из мебели

У тебя появилась собственная комната, но ты пока еще не знаешь, как можно ее украсить. А что делать, если тебе хочется и почитать книгу, и поиграть с любимой куклой, и посмотреть телевизор? Не беда, мы обо всем этом тебе расскажем!

Достижения науки и техники

Техника у тебя дома

Давным-давно были времена, когда хозяйки готовили еду в русской печке, а белье гладили утюгами, которые надо было накалять на огне. Холодильников тогда тоже не было и в помине, поэтому продукты хранили в ледниках – таких огромных подземных погребах.

Зимой в ледники плотно набивали лед, который поддерживал там холодную температуру даже в самое жаркое лето, а в ледниках поэтому всегда было холодно. Хлопотное это было дело – вести хозяйство, но в те трудные времена женщины с ним справлялись.

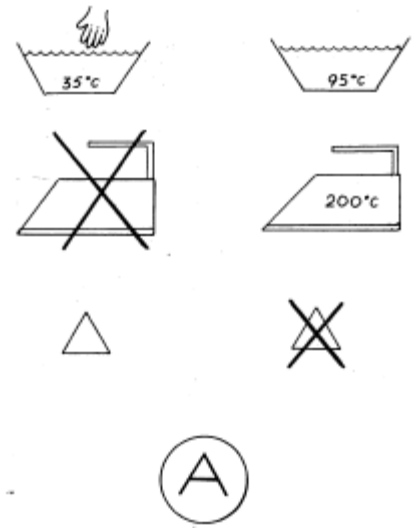
Теперь все изменилось, и твоей маме стало гораздо легче заниматься домашними делами, имея в распоряжении современную бытовую технику. Но не нужно думать, что она может обойтись без твоей помощи! Наоборот, ты должна больше помогать ей. Таким образом ты не только облегчишь мамин труд, но и постепенно сама освоишь бытовую технику. Все эти навыки очень пригодятся тебе в будущем.

Так что давай постепенно осваиваться на кухне, ведь ты здесь такая же полноправная хозяйка, как и твоя мама. Итак, в твоем распоряжении – стиральная машина, утюг, холодильник и плита. С чего начнем?

Давай начнем с белья, ведь опрятно выглядеть хочется всем. Стирать белье очень просто: у каждой стиральной машины есть несколько программ стирки, эти программы обязательно указаны в специальной схеме на корпусе, а если тебе что-то не очень понятно, то загляни в инструкцию, в ней все расписано гораздо

подробнее. Так что ты запросто можешь помочь маме выстирать даже постельное белье!

Рассортируй белье по степени загрязнения и, главное, по цвету. Белое белье стирается всегда отдельно от цветного, а синтетическое – отдельно от шерстяного и хлопчатого. Как понять, где шерсть, а где хлопок?



Обычно на каждой вещи на особой бирочке указано, из какого материала она изготовлена и можно ли стирать ее в машинке. Если ты видишь надпись «wool», «woole», «lamwoole» или «laine», значит, эта вещь шерстяная. Если на этикетке написано «silk» или «siede» – вещь шелковая; обозначения «cotton», «katoen», «coton» и «aumwole» переводятся как «хлопок», а за надписями «acrylique», «polyamide», «polyester», «ray-onne», «lukra» или «elastan» скрывается синтетическое полотно.

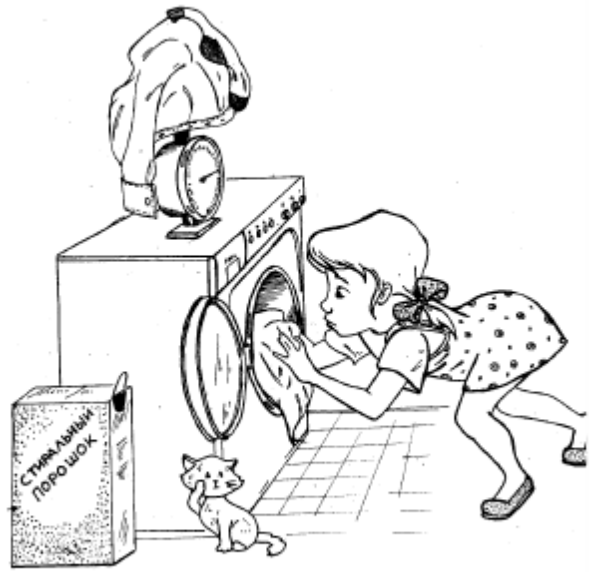
Постельное белье однозначно не может быть синтетическим, оно либо льняное, либо хлопчатое.

А вот трусики и колготки рекомендуется стирать только вручную.

Выбери правильную программу стирки и нажми необходимые кнопочки. Теперь, прежде чем класть белье в машинку, осмотри его, застегни все пуговицы, застежки, кнопки и "молнии", проверь, не осталось ли в карманах чего-нибудь, и главное, обязательно взвесь его. Многие стиральные машины рассчитаны на 4,5–5 кг сухого белья. Если у тебя белья больше, не старайся его во что бы то ни стало запихнуть в машинку!

Она, конечно, от этого не сломается, но качество стирки

будет гораздо хуже. Если же у тебя белья намного меньше (всего килограмма 2–3), тогда просто нажми кнопку половинной загрузки.



Специальным мерным стаканчиком отмерь необходимое количество стирального порошка (нужно пользоваться только порошками, предназначенными для стиральных машин), засыпь его в специальное отделение, закрой крышку и нажми кнопочку красного цвета «power».

Тщательно вымой руки от стирального порошка (на коже может появиться раздражение). Все остальное машина сделает сама за 2 часа. А теперь давай-ка перейдем к плите и попьем чайку.

Ты, конечно, знаешь, что плиты бывают газовые, электрические и инфракрасные. Широко распространены газовые плиты, но они более опасны в обращении. Ведь газ, как бы это помягче сказать, довольно неприятная штука. Когда он находится под контролем, когда горелки на плите не загрязнены и газ сгорает весь без остатка, все прекрасно.

Но бывает и так, что ты хочешь попить чайку, наливаешь чайник "под завязку" и ставишь его на плиту. Чайник закипает, вода из него выливается и огонь гаснет, но газ-то продолжает идти!

Он накапливается в кухне довольно быстро, и вот тут уж недалеко до самой настоящей трагедии. Если ты вдруг почувствуешь на кухне запах газа, немедленно выключи все конфорки, открой форточку и тщательно проветри помещение. Не вздумай чиркнуть спичкой! Может произойти взрыв накопившегося газа и пожар. Так что будь очень внимательна при обращении с газовой плитой.

Правда, сейчас практически все газовые плиты оснащены системой "gas-control", и если огонь гаснет, то автоматически прекращается подача газа, это повышает их эксплуатационную безопасность. Такой плитой может пользоваться даже маленький ребенок, а уж ты, большая девочка, и подавно сможешь.

Чего еще ты должна опасаться на кухне у плиты? Не наклоняйся низко над горелкой, никогда не ставь тяжеленный чайник на край плиты и всегда пользуйся прихватками. Ведь если ты схватишься за горячую ручку и обожжешься, то первым же твоим побуждением будет отшвырнуть от себя горячий предмет. Можешь ошпариться кипятком, а это очень больно. Просто чудовищная боль, ты даже не представляешь себе, какая, и не дай

бог тебе это узнать.

Не бойся, со временем ты научишься просто автоматически соблюдать осторожность. А вот если у вас дома электрическая, а то и инфракрасная плита, хлопот у тебя будет гораздо меньше, и ты сможешь уже не опасаться газа. Единственный недостаток таких плит – это большой расход электроэнергии.

Пока на плите закипает чайник, загляни-ка в холодильник. Знаешь ли ты, что, пользуясь им, надо соблюдать некоторые правила? Например, не следует ставить в холодильник горячую пищу.

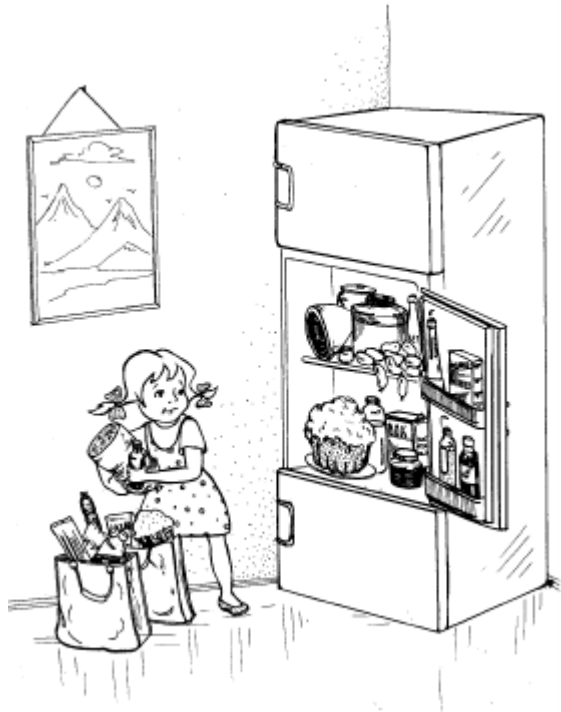
Если ты только что вскипятила молоко, сначала остуди его до комнатной температуры и только потом уже ставь в холодильник. Все продукты обязательно клади в целлофановые пакеты, а банки и кастрюльки закрывай крышками, а то все запахи смешаются.

Кроме того, разные продукты требуют различных условий хранения. Например, мясо и рыбу надо хранить на самой холодной полочке, а масло, творог, сметану, колбасу и сыр можно положить в менее холодное место.

Еще дальше от этих полок можно разместить майонезы, соленья и копченья. Овощи и фрукты хранят в специальной камере холодильника, а если холодильник однокамерный, то в специальном овощном ящике.

Яйца и бутылки с напитками лучше всего разместить в специальных ячейках в дверце холодильника. Ну а как определить, где более, а где менее холодные полочки?

Если морозильная камера вашего холодильника не снабжена отдельной дверцей, а находится в общем отделении, то наиболее холодные полки расположены к ней ближе всего. А если все отделения холодильника автономны, отделены друг от друга, то на полочках обычно нанесены специальные обозначения-пиктограммы: самое холодное место обозначено снежинкой в рамочке. Ну а чем дальше от него, тем, соответственно, "теплее".



Еще одно правило – сырую рыбу и мясо никогда не клади на верхние полки без поддона. Ведь их сок может попасть на другие пищевые продукты. Это очень нехорошо! Старайся избегать таких происшествий.

Ну а если это все-таки произошло, постарайся все исправить: аккуратно вытри холодильник и перемой запачкавшиеся продукты. Для того чтобы вымыть холодильник, первым делом его нужно отключить от сети, затем вынуть все продукты (запомни, где что стояло) и тщательно промыть все полочки мыльной водой.

Хорошенько ополосни их, чтобы удалить остатки мыла, и протри все сухой тряпочкой. Теперь поставь все продукты на место, закрой холодильник и включи его в сеть.

Даже если холодильник не запачкан, его обычно моют 1 раз в 2–3 недели, чтобы удалить посторонние запахи. Но такое сложное дело мама, скорее всего, возьмет на себя. Ты же можешь помочь ей, например, выкладывая продукты. Нужно ли размораживать морозильную камеру? Если на ее дверце ты видишь обозначение "no frost", это значит, что морозилка защищена от намораживания и на ней не нарастает ледяная "шуба". Соответственно, размораживать такую морозилку не надо.

А вот если защиты нет, то ее придется регулярно

размораживать и освобождать ото льда. Это довольно долгий процесс, потому что размораживаться морозилка должна естественным путем. Ни в коем случае нельзя пытаться отодрать или сколоть лед ножом: так ты только испортишь покрытие, а то и сломаешь технику. Так что оставь это дело маме или папе.

А вот погладить выстиранное белье тебе вполне по силам, только и здесь придется соблюдать некоторые правила. Большинство современных утюгов оснащены регуляторами температуры и пара. Следи за тем, чтобы нагрев утюга соответствовал той ткани, которую ты собираешься гладить.

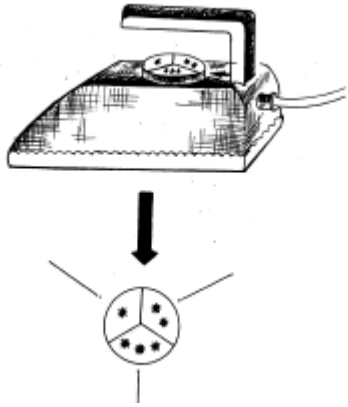
Это можно без труда определить, так как на самом регуляторе есть надписи (такие же, как и на этикетках на белье). Например, если ты гладишь шелк, поверни регулятор температуры так, чтобы надпись "шелк" находилась напротив стрелочки. Бывает и так, что на регуляторе нет никаких надписей, а есть только звездочки. Тогда запомни, что синтетику и шелк гладят, поставив регулятор на одну звездочку, шерсть – на две, а лен и хлопок – на три звездочки.

Если ты не знаешь, что за ткань ты гладишь, то лучше поставь регулятор на меньшую температуру, потому что добавить жара ты всегда сможешь, а вот если утюг будет перегрет, то ты имеешь все

шансы просто испортить белье.

В таких случаях, то есть при появлении дефектных мест или даже дыр на ткани, принято накладывать заплаты. О том, как это делается, мы расскажем в следующей главе.

Лен и хлопок гладят, используя пароувлажнение, а если ты собираешься гладить шерстяные вещи, обязательно гладь их через проутюжильник – специальную тонкую ткань. Посмотри как-нибудь, как твоя мама гладит шерстяные вещи, и запомни, как это делается. Проутюжильник может быть сухим или влажным, это не так важно, главное, чтобы он вообще был!



Обязательно! Всегда! Это нужно для того, чтобы случайно не прижечь ткань, чтобы на ней не отпечатались швы и не остались некрасивые лоснящиеся полосы.

Если ты собралась погладить свои джинсы, то поставь регулятор температуры на "cotton" или на три звездочки. Сами джинсы лучше вывернуть наизнанку. Если ткань пересохла, гладь джинсы с пароувлажнением или просто побрызгай на них из пульверизатора. Но главное – никогда не гладь их с лицевой стороны, а то они залоснятся.

Шелковые вещи гладь без пароувлажнителя, а то на них останутся водяные пятна от пара. А если ты решила погладить свою любимую блузку, то начинай это делать с мелких деталей: сначала прогладь манжеты, рукава, плечи и воротник, и лишь затем гладь перед и спинку. И никогда не убирай только что отглаженные вещи сразу в шкаф, а то они быстро помнутся. Сначала дай им несколько минут остыть.

Ну вот, теперь ты все знаешь про ту бытовую технику, которой твоя мама пользуется чаще всего. Так что осваивай ее побыстрее, ведь тебе тоже очень часто придется иметь с ней дело. Главное, пробуй, не бойся, и у тебя обязательно все получится! К тому же мама всегда поможет тебе и советом, и делом.

Как сделать заплатку

Иногда необходимо чинить одежду. Ремонт требуется, как мы уже говорили, при появлении износившихся участков или когда какое-то место на ткани испорчено по какой-либо причине.

Время от времени приходится пришивать пуговицы (о том, как это делается, ты узнаешь позже) или накладывать заплаты.

Своевременно проведенный ремонт одежды увеличивает срок ее жизни. Человек в такой одежде выглядит очень опрятно.

Но вернемся к заплатам. Они бывают накладными и подкладными.

Сейчас мы разберемся, как делается накладная заплата. Первым делом нужно вырезать порванный или испорченный участок одежды в виде квадрата. Подрезать надсечки в углах длиной 1 см. Затем подогнуть срезы на лицевую сторону, приутюжить и заметать.

После этого надо выкроить заплату. Пусть она будет в 2 раза больше нашего отверстия. Потом необходимо на изнаночную сторону подогнуть края заплаты наметочным швом. Ее углы загнуть.

Приложи заплату к лицевой стороне изделия, приметай ее к подгибке отверстия. Пришей заплату ручной или машинной строчкой. Не забудь удалить нитки наметывания. Отутюжь заплату.

"Как же делается подкладная заплата?" – спросишь ты. Очень просто. Отверстия на ткани и сама деталь заплаты обрабатываются так же, как и при изготовлении накладной заплаты, только ее края надо подогнуть на лицевую сторону. Затем нужно приложить заплату лицевой стороной к изнаночной стороне изделия, приметать ее к подгибке отверстия и пришить ручной или машинной строчкой. Наметочные нитки удали. Отутюжь обработанное место.

Если заплатка сделана правильно и аккуратно, то она не должна стягивать изделие. Ткань изделия и заплаты гармонируют, шов ровный. Важную роль играет также качество утюжки.

Телевизор, видеомагнитофон

Ты можешь себе представить, что еще в середине XX века не было не только стиральной машины, электроплиты, но и телевидения, видеотехники, радио? Люди читали, ходили в театры и кино, в музеи и на выставки, больше гуляли в парках и по улицам. И, конечно, представить себе не могли, что появятся

те чудеса техники, которыми мы пользуемся сегодня.

А теперь, когда домашняя техника есть практически в каждом доме, люди часто проводят свободное время перед "голубым экраном", как называли когда-то телевизор. Бывает, что не оттащишь от телевизора и детей. Наверное, ты тысячу раз слышала, что помногу смотреть телик вредно. И, конечно, не согласна с этим.

Но даем тебе честное слово маленьких разбойников, что это действительно вредно. И даже объясним почему. Но подумаем, как лучше расположить телевизор и видеомагнитофон в твоей комнате.

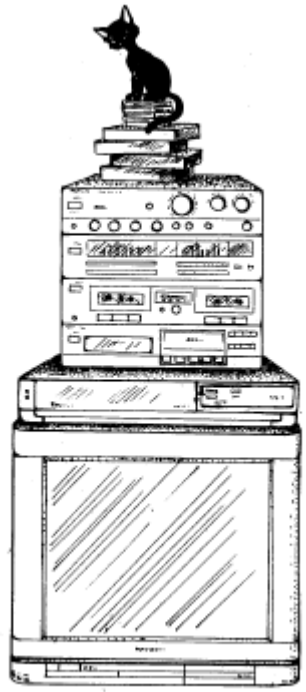
Во-первых, любая техника должна находиться далеко от твоей кровати. Особенно плохо, если ты спишь именно напротив своего "кино". Дело в том, что любая современная техника испускает электромагнитные излучения, очень вредные для здоровья. В принципе, мы ежедневно наносим ущерб своему здоровью. Поэтому нужно избегать лишних контактов с техникой, вредящих твоему организму.

Во-вторых, на ночь обязательно вынимай вилки из розеток в своей комнате. Вокруг розеток также возникает мощное электромагнитное поле, совсем не нужное твоему иммунитету (способности организма защищаться от инфекций). Поэтому отдыхай от вредных излучений хотя бы ночью.

В-третьих, смотри телепередачи и видеофильмы правильно. В комнате всегда должен гореть неяркий боковой свет. Любование полетом космического корабля портит глаза, если оно происходит в полной темноте. А знаешь, как неприятно, когда с утра и потом в школе у тебя начинается резь в глазах, больно смотреть, наступает усталость.

Получается, что маленькая девочка портит глаза добровольно, потому что не ходит гулять, не отрывается от экрана телика.

В-четвертых, ты знаешь, на каком расстоянии от мультяшек и боевиков тебе нужно сидеть? Если телевизор с большим экраном, то в трех метрах от него; если с маленьким – в двух. И никак не меньше. И еще! Смотри на экран не сбоку, не с пола, а прямо напротив.



Расположись удобно, проветри комнату перед тем, как смотреть фильм (свежий воздух даст тебе силы, укрепит внимание).

А как ты ухаживаешь за своей техникой? Несмотря на то, что она служит человеку долго и верно, она требует ухода. Хорошо, если ты стираешь пыль в комнате каждые три дня (надеемся, что ты делаешь именно так), протирай заодно боковые панели телика и видика. Не забывай про экран.

Также не ставь на поверхность видеомагнитофона тяжелые предметы. Если уж ты считаешь, что необходимо его украсить, поставь что-нибудь легкое, игрушку например.

Ты уже знаешь, наверное, что на телевизор нельзя ставить или класть любые часы, будильники, аудио– и видеокассеты. Но если хочешь их потом выкинуть, тогда клади, конечно.

Также не ставь на телевизор магнитофон, очень скоро он перестанет радовать тебя своим чистым красивым звуком. Телевизор размагничивает его. Одна девочка прислала нам письмо о том, что случилось с ее магнитофоном.

"…К своему дню рождения я сделала у себя в комнате перестановку. Получилось просто здорово! Видеоплейер я поставила на специальную тумбочку для техники, а на нем у меня

стоит резиновый монстр-тролль. Магнитофон теперь у меня на телевизоре, классно там смотрится. Мой праздник прошел очень хорошо, мне подарили много новых кассет. Я слушала их каждый день. Но через две недели мой магнитофон почему-то начал плохо работать. Он хрипит, слова очень неразборчивые.

Мой старший брат протер магнитные головки спиртом, но ватка осталась почти чистой, а звук не стал лучше. Учитель в школе сказал Алеше, что любая техника портится на близком расстоянии друг от друга. Особенно нельзя располагать видик и маг на телевизоре. Лучше, если рядом. Я захотела рассказать всем девочкам, как нужно ставить свою технику. Ведь плохо, когда изображение и звук плохие".

Кстати, если у тебя есть домашние животные, особенно птицы, расположи их клетки не меньше чем в двух метрах от технического прибора.

Теперь давай с тобой поговорим о том, как нужно обращаться с техникой. Конечно, родители тебе хорошо объяснили, на что и когда нужно нажимать, или включают тебе фильм сами. К тому же у каждого прибора есть технический паспорт, который рассказывает о всех возможностях покупки и правилах обращения с ней. Но всегда лучше разбираться в чем-либо самой, ты согласна с нами?

Поэтому заранее возьми с папы или мамы обещание, что они устроят тебе сеанс более близкого знакомства со знакомой незнакомой техникой. Когда они объяснят функцию каждой кнопочки (даже если она тебе не понадобится), только тогда техника станет тебе другом.

А пока не забывай, что отключать прибор кнопкой "stand by" следует только в течение дня, на ночь обязательно выключай его из общей сети, то есть из розетки.

Если ты заглянешь в паспорт видеомагнитофона, то увидишь, что одна и та же информация написана на нескольких языках. В основном это английский, немецкий, французский, итальянский, испанский, польский, японский. Учи в школе иностранный язык, тогда ты сможешь без посторонней помощи понять, что написано в техпаспорте, в аннотации к импортному крему или что пишут в красочном зарубежном журнале.

Желаем тебе удачи в общении с любимой и необходимой техникой, много новых мультяшек и фильмов!

Магнитофон

Привет, малыш! В твоей жизни есть или может появиться новый друг. Это ребенок современного века – магнитофон.

Странно, что механическая игрушка может стать такой необходимой. Ты уже успела подружиться с этим чудом техники? Если нет, то ты, наверное, мечтаешь об этом, просишь у родителей магнитофон в подарок.

В минуты грусти он поддержит и развеселит. Твой маленький друг проводит с тобой много времени, мечтает, поет, радуется вместе с тобой. Тебе стоит только включить его, и ты не одна. Рядом веселая песня и красивая мелодия, которую дарит тебе твой механический друг. Наедине с магнитофоном ты становишься эстрадной звездой.

Тебе нравится музыка, в этом сомнений нет. Веселые, заводные песенки поднимают настроение. Наверное, ты любишь под них танцевать и можешь подпевать всем певцам и певицам. Это просто здорово!

Магнитофон никогда никому не расскажет, как ты веселишься под его танцевальные мелодии, что вчера ты пела совсем не хуже Наташи Королевой, а сегодня ты уже выступаешь вместе с группой "Блестящие" на огромной сцене.

Для такой дружбы нет никакого значения, какой у тебя магнитофон: старенький или суперсовременный. Главное, как ты относишься к нему. Твое бережное обращение с магнитофоном будет вознаграждено, и он с радостью прослужит тебе долго.

Магнитофон всегда был дорогой игрушкой. Чтобы купить его, родителям нужно хорошо работать. Поэтому попробуй своим поведением, оценками в школе, готовностью помочь дома заслужить такой ценный подарок.

Возможно, ты получила старенький магнитофон "в наследство" от старшего брата или сестры. Или тебе подарили магнитофон, который помнит юность твоих родителей, не спеши выбрасывать его на свалку. Может быть, эту "бесполезную рухлядь" можно починить или отрегулировать. Попроси об этом отца, дедушку или брата.

В случае успеха тебя ждет замечательный сюрприз. В твоей комнате может появиться личный магнитофон. Ты выделишь ему удобное место, выключишь, когда захочешь. Конечно, про уроки забывать не стоит. Уроки – это святое, их нужно сделать в первую очередь. А вот уже после этого можно играть, рисовать, шить или заниматься другими делами под любимую музыку.

Возможно, родители не разрешают тебе самой включать магнитофон. Их можно понять, ведь вещь ценная. Ее легко сломать, сделав что-то не так, как нужно. Попроси родителей, пусть научат тебя правильно обращаться с магнитофоном. Но до этого времени не стоит самой пытаться включить магнитофон.

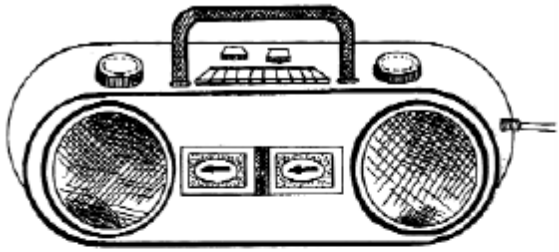
Родители все равно заметят, что ты сделаешь это без разрешения. И тогда ты можешь потерять их доверие. Кроме этого, вдруг что-нибудь действительно случится с магнитофоном? А в этом нет ничего хорошего.

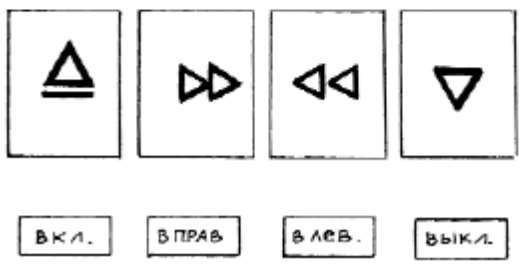
Магнитофон работает от электрической сети или от батареек. На нем расположен целый ряд клавиш. Каждая из них имеет свою функцию и условный значок. О том, что делает каждая из клавиш, ты можешь узнать из инструкции к магнитофону. Не стоит экспериментировать, нажимая все клавиши подряд. Если, например, ты нажмешь клавишу "запись", то на кассете, которая стоит в магнитофоне, сотрется запись.

На магнитофоне импортного производства клавиши подписаны словами на английском языке. Попробуй выучить эти слова и то, что они обозначают, тогда тыне будешь путать клавиши.

Специальными ручками или колесиками регулируется звук: громкость, тембр и т. д. В современных моделях магнитофонов есть целая система для регуляции звука, которая может идеально настроить звучание. К магнитофону может быть подсоединен или встроен в корпус микрофон. Микрофон и клавиша "запись" могут

записать на пленку голоса, которые раздаются в комнате или по телефону.





Магнитофон имеет одну или две колонки. Иногда к нему подключаются мощные колонки, которые могут стоять отдельно от магнитофона. С магнитофоном их связывает тонкий провод. Также слушать магнитофон можно и с наушниками, если он имеет такую функцию. Нужно только подобрать наушники, подходящие по мощности, и правильно их подсоединить.

Магнитофон озвучивает то, что записано на кассете. Делается это с помощью звуковой головки. Ты можешь увидеть ее, если нажмешь "воспроизведение" без вставленной кассеты. За звуковой головкой нужен специальный уход. Примерно один раз в месяц протирай ее мягкой тряпочкой, смоченной в спиртовом растворе.

Кассеты для магнитофона называют аудиокассетами. Самые первые магнитофоны имели большие круглые катушки, которые называли бобины. Аудиокассеты продаются со студийной записью или без записи, то есть чистые. Продолжительность записи на кассете 60 или 90 минут. Запись на кассетах при желании стирается. Эту кассету можно использовать для новой записи.

Тонкую ленту кассеты магнитофон может "зажевать" и порвать. Поэтому, как только ты услышишь, что нормальная запись прервалась, скорее отключи воспроизведение – "PLAY".

После этого аккуратно размотай пленку, которая запуталась. Если магнитофонная лента порвалась, то не спеши плакать. Это не горе, потому что ее можно клеить с помощью скотча, суперклея или даже лака для ногтей.

Делать это нужно аккуратно. Посмотри, чтобы кассетная лента не перевернулась. Клея или лака должна быть капелька, чтобы только небольшой участок записи был поврежден.

Сейчас широко распространены двухкассетные магнитофоны. Они более сложные, чем однокассетные. Поэтому, осваивая технику, будь осторожна. Научись пользоваться сначала одной стороной магнитофона, а лишь потом второй. Двухкассетник может легко переписать запись с одной кассеты на другую. А для записи с однокассетного магнитофона нужен еще один магнитофон и специальный шнур.

В последнее время появилось много музыкальных радиостанций, которые стали популярными. Весь день по радио можно слушать самую модную музыку. Некоторым это нравится даже больше, чем прослушивание кассет. Появляется возможность услышать что-то новенькое раньше, чем кассета с подобной записью появится в продаже.

В некоторых моделях магнитофонов есть встроенное радио. Оно позволяет слушать радиопередачи по магнитофону. Специальной клавишей на панели магнитофона отключается звучание кассеты и подключается радиозвучание. Настроить нужную радиоволну можно специальным "колесиком".

Ты можешь записать музыку с радио на кассету. Подробное объяснение, как это сделать, есть в инструкции к магнитофону. Включая радио, желательно отключать кассету. Механизм имеет свой срок работы, не уменьшай его напрасно.

Время не стоит на месте. И от первых магнитофонов с катушками оно ушло далеко вперед. Последнее слово техники – это музыкальные центры. Все, что связано с музыкой, собрано в одном механизме. Радио, двухкассетный магнитофон, проигрыватель пластинок соединены в одной мощной системе, и это еще далеко не все. Интересно, какими будут музыкальные центры лет через десять?

В последнее время на смену пластинкам пришли лазерные проигрыватели, для которых требуются так называемые компакт-диски. Компакт-диск выглядит как серебристая тонкая круглая пластинка небольшого диаметра.

Музыка записывается на диски только в специальных студиях и отличается от записи на кассетах лучшим качеством звука. Лазерный проигрыватель очень сложный в управлении, он имеет цифровую настройку и огромное количество функций.

За лазерной аппаратурой будущее музыки. Но сейчас она самая дорогая и очень хрупкая. Даже царапина, которая незаметна глазу, может испортить компакт-диск. И склеить его нельзя. Поэтому пользоваться музыкальным центром или лазерным проигрывателем следует, только когда кто-нибудь из взрослых рядом.

Маленькой копией магнитофона с наушниками стал плейер. Это мечта всех ребят. Всегда и везде слушать музыку: на улице, на перемене, по дороге в школу и обратно. Плейер стал популярным с тех пор, как появился.

Он позволяет забывать обо всем на свете, оставаться один на один с музыкой. Бесспорно, плейер очень удобная штука. Маленькие наушники соединяются с плейером и надеваются или вставляются в уши. Плейер крепится к поясу или кладется в карман.

Работает плейер на батарейках. Для него нужно обычно две пальчиковые батарейки. Жизнь батареек зависит от их качества. В среднем это несколько часов. Если ты хочешь продлить удовольствие, старайся реже включать перемотку. Она затрачивает большое количество энергии батарейки.

Существуют с недавнего времени и лазерные плейеры. Работают лазерные плейеры на компакт-дисках, и в нашей стране стоят так же, как двухкассетный магнитофон. Поэтому они встречаются чаще в магазинах, чем в обычной жизни.

Постарайся бережно обходиться со своим магнитофоном, даже если он у тебя "старый солдат". Поставь его в такое место, где он не может случайно упасть. Желательно выключать магнитофон из сети после прослушивания. Не допускай загрязнения панели и внутренних деталей. Не ставь магнитофон летом у открытого окна, он наберет в себя много пыли. Не балуйся с клавишами, это не пианино.

В порядке содержи и кассеты – они должны лежать в подкассетниках. Это предохранит от случайного повреждения или загрязнения запись. Для кассет существуют специальные шкафчики, их можно купить или сделать самой. Тогда все кассеты будут в порядке и на виду.

Относись к этому чуду техники как к настоящему другу. Магнитофон расскажет тебе разные истории о жизни и о любви. О принцах и принцессах, которые живут далеко-далеко. И ты можешь доверить ему свои тайны. Может, и про тебя он споет песенку?

Ну а теперь приступаем непосредственно к украшению и обустройству собственной комнаты.

Безграничный полет твоей фантазии

Кукольный дом

Прочитав это название, ты скорее всего удивишься: «Разве я не знаю, что такое кукольный дом и как его обустроить?» Но, видишь ли, дело в том, что мы хотим научить тебя, как сделать его своими руками или с помощью папы и мамы в собственной комнате.

Ты девочка уже достаточно взрослая, но еще не настолько, чтобы совершенно забросить любимых кукол и посвящать свободное время другим, более серьезным занятиям.

Есть и такие девочки, которые любят играть в мальчишеские игры, и поэтому куклы – не их стихия. Им больше нравятся машины, самолеты и другие игрушки, предназначенные для мальчиков, но наш раздел мы советуем прочитать и им. Потому что, прочитав его, они наверняка заинтересуются куклами и устройством кукольного домика, позабыв про все пистолеты и машины.

Практически у каждой девочки есть целая коллекция кукол, ей начинают дарить их буквально с первого дня рождения. Если тебе уже 7 или даже целых 8 лет, то кукол у тебя великое множество: от маленьких пупсов до великолепных красавиц в бальных платьях.

Согласись, что гораздо интереснее самой, своими руками сделать кукольный дом, а не покупать его в ближайшем

универмаге или супермаркете. В нем ты все устроишь именно так, как нравится тебе, а не будешь любоваться навязанной тебе взрослыми моделью.

Сделать такой домик не так уж сложно, как кажется на первый взгляд.

Главное – не бояться проявить фантазию.

Если хорошенько постараться, можно найти всякие вещи, которые пригодятся тебе для изготовления кукольного домика. В дело пойдет все, что хоть сколько-нибудь поможет тебе в украшении жилища для куклы: лоскуты из маминой шкатулки рукоделия, красивая оберточная бумага, кусочки меха и т. п.

Для самого домика нам понадобится картонная коробка. Размеры коробки зависят от размеров кукол, которых ты собираешься поселить в игрушечном доме: так, например, для небольших кукол вполне подойдет коробка из-под маминых туфель, а если кукла большая, то коробка (будущий домик) должна соответствовать ей по величине.

Итак, коробку нужного размера ты нашла, что же теперь? А теперь представь себе, где в доме будут располагаться окна и двери, и карандашом нарисуй их, а затем аккуратно вырежи.

Естественно, что форма дверей и окон зависит только от твоей фантазии.

Основные строительные работы ты провела, пришло время заняться отделочными работами: украсить стены кукольной

квартиры, например, оклеив их "обоями" из фантиков. Хорошо, если дома где-нибудь завалялся неиспользованный при ремонте кусок обоев, его-то как раз и можно использовать по прямому назначению. Поверь, домик, стены которого оклеены настоящими обоями, будет выглядеть особенно "круто".

Но мы предупреждаем тебя, что отрывать обои со стены в своей комнате или комнате родителей, да и вообще в доме не стоит. Украсить кукольную квартиру можно любыми другими подручными средствами, менее губительными для внешнего вида твоего дома, а не обрекать своими горе-экспериментами родителей на проведение очередного ремонта.

Настала очередь заняться меблировкой дома. Где же тебе взять такую маленькую мебель?

Ее вполне можно сделать из спичечных или любых других коробочек (только, пожалуйста, не нужно выкидывать все спички в доме только потому, что тебе вдруг понадобилось обустроить кукольный дом).

Из таких коробочек можно сделать стол, кресло, кровать или диван. Для этого потребуются ножницы и клей. Опять же, изготавливая мебель для куклы, полностью положись на свой вкус и интуицию.

Склеенную мебель необходимо раскрасить для полного сходства с настоящей (не сажай кукол на еще не высохшие кресла, стулья и диван). Можешь даже оклеить ее материей, и будет казаться, что это мягкая мебель с модной обивкой.

Мебель готова и расставлена, но дом все-таки выглядит неуютно. Сейчас мы поможем тебе решить и эту проблему.

На окнах должны быть шторы, портьеры или просто какие-нибудь занавески. Сделать их можно из любых более или менее подходящих лоскутов ткани, которые найдутся в доме.

"Прикольно" будет смотреться тюль, сделанный из твоих старых бантов (желательно белого цвета). Кроме того, тюль можно сделать из кусочков старого кружева, а портьеры – из шелка (опять предостерегаем тебя: не стоит резать новую шелковую блузку или юбку, или любую другую вещь из маминого гардероба, чтобы наилучшим образом украсить кукольное жилище).

В качестве паласа или ковра удобно использовать плотный драп (костюмная или пальтовая ткань), лоскут бархата, велюра или плюша.

Стены можно украсить "картинами", сделанными из фантиков или вырезанными из журналов.

Дизайн игрушечного жилища может быть неожиданным и интересным. Если ты любишь все необычное, то лучше всего,

используя краски и кисточки, разрисовать стены кукольного дома, полагаясь на свое воображение и вкус.

Ты сама можешь придумать еще какие-то "штучки" для создания уюта, ведь ты – дизайнер.

Если у тебя возникнут трудности, то обратись за советом и помощью к родителям. Мы уверены, что они с не меньшим интересом будут участвовать в таком увлекательном деле.

Итак, домик готов, и теперь ты можешь (вернее твоя кукла – хозяйка дома) приглашать гостей на новоселье и устроить грандиозное чаепитие с участием всех игрушек.

Вообще собственными руками можно сделать очень много не только полезных, но и интересных вещей, в том числе игрушек.

Например, если ты захочешь создать свой собственный, единственный и неповторимый кукольный театр, то актерами в нем могут быть не только покупные игрушки, но и сделанные тобой: сшитые, вылепленные или вырезанные из бумаги.

Создать бумажный кукольный театр достаточно просто. Если же ты все-таки сомневаешься в своих художественных способностях, то обратись за помощью к старшим.

Как же изготовить в домашних условиях кукольный театр?

Для этого тебе потребуются следующие предметы: несколько листов плотного, но тонкого картона, цветная бумага или краски, ножницы, клей, кисточки.

На листе чистой бумаги нарисуй сама или попроси нарисовать того, чьи таланты художника удовлетворяют твоим суровым требованиям, героев любимых сказок. Нарисованные фигурки аккуратно вырежи, положи вырезанную фигурку на лист картона и обведи контур. По обведенному контуру вырежи фигурку уже из картона и на картон наклей бумажную заготовку.

Чтобы фигурка могла стоять и не падать, приклей к ее оборотной стороне полоску более плотного картона. Эта своеобразная подставка не даст кукле упасть.

Естественно, куклу нужно разукрасить. Кукольный наряд ты можешь вырезать из цветной бумаги или просто нарисовать красками, а вот лицо героя лучше всего рисовать фломастерами или карандашами, чтобы все было очень аккуратно, без лишних мазков и линий.

Актеров мы создали. Но кукольный театр на то и театр, чтобы в нем были декорации. Декорация – это условное обозначение места действия, происходящего на сцене, другими словами, это фон, на котором нарисованы, в зависимости от обстоятельств, деревья, дома или дом, дворец и т. д.

Создать декорации к кукольному спектаклю своими силами вполне возможно. Склей несколько листов картона и разрисуй их

в зависимости от того, где происходят события твоего спектакля.

Итак, вся техническая работа по созданию кукольного театра проделана, теперь тебе остается придумать свою сказку или разыграть уже известную. Пригласи друзей на премьеру. Кто-то из них будет принимать участие в спектакле, а остальные будут зрителями.

Таким же образом ты можешь, например, сделать настоящий показ мод.

Сделай несколько кукол-манекенщиц, нарисуй для них много нарядов и начинай шоу. Существуют несколько способов изготовления платьев и костюмов для бумажных кукол.

Первый способ: кладешь свою куклу на лист бумаги и обводишь контур, согласно которому рисуешь тот или иной наряд. Вырезая одежду для куклы, не забудь оставить небольшие полосочки бумаги, благодаря которым платье будет держаться на модели и не падать.

Второй способ: сложи пополам лист бумаги, на этом листе обведи контур куклы и рисуй очередное платье. Оно получится двусторонним. Одеваться это платье будет через голову, для чего необходимо сделать прорезь в горловине, соответствующую размерам головы куклы.

Теперь все окончательно готово к показу кукольных мод. Пригласи подруг на это мероприятие, хорошо, если каждая сделает свою куклу и придумает собственные наряды. Вы можете устроить своеобразный показ-соревнование. А жюри, состоящее из одноклассников или родителей, будет оценивать ваши шедевры модельного искусства.

Мы научили тебя, как своими руками создать кукольный дом и кукольный театр. Конечно, игрушки, продающиеся в магазине, более совершенны, но они совсем не будят твою фантазию.

Возможно, сначала может ничего не получиться, но после нескольких попыток результат превзойдет все твои ожидания.

Во-первых, совершенно точно, что ни у кого на всем белом свете такой же куклы нет и не будет.

А, во-вторых, она сделана твоими руками, чем можно только гордиться.

К тому же создание кукол и всего остального – процесс творческий, значит, ты – творец, художник. Разве это не замечательно?

Твоя галерея

Ты знаешь, что существуют картинные галереи, там выставляют картины и прочие произведения искусства. Ты

спросишь: «А при чем же тут я?» А при том, что если ты чувствуешь в себе потребность творить и у тебя есть талант художника, ты можешь создать свою галерею в домашних условиях.

Сейчас мало кто увлекается рукоделием или другими прикладными искусствами (лепкой, шитьем мягких игрушек, выжиганием и тому подобными занятиями).

Если ты станешь исключением из общего правила, то ничего, кроме пользы, тебе это не принесет. Согласись, просто замечательно иметь золотые руки, способные создавать что-то интересное и красивое.

Мы не знаем, насколько хорошо ты рисуешь, но в том, что занятие это тебе нравится и рисуешь ты с удовольствием, мы уверены на все 100 процентов.

Наверняка папа и мама хранят твои самые первые рисунки, как предмет гордости: как же, их маленькая дочурка уже рисует. Неважно, что на этих шедеврах нельзя разобрать, где слон, а где котика – это первые шаги на пути к самостоятельному творчеству, что не так уж мало.

Возможно, что сейчас тебе не очень приятно любоваться этими каракулями, но пройдет лет десять, и ты, с умилением глядя на них, будешь вспоминать свои счастливые и беззаботные детские годы.

Страсть к рисованию не остыла в тебе до сих пор. Может быть, некоторые рисунки не очень получаются, но есть среди них и удачные. Ими ты вполне можешь украсить свою комнату. Хорошо, если папа сумеет самостоятельно сделать рамки для твоих картин, если же нет, то огорчаться не стоит: они продаются в магазине, и ты сама при желании легко смастерила бы их.

Рамку можно вырезать из картона. Естественно, что она должна соответствовать размерам твоего рисунка. Затем готовую рамку можно оклеить цветной бумагой или разрисовать красками, фломастерами, цветными карандашами.

Теперь картины готовы к выставке. Развесь их, как тебе больше нравится. Чем не картинная галерея на дому?

Хочешь удивить всех своими необычными работами? Конечно, да! Тогда мы откроем тебе один секрет: для того чтобы твои картины выглядели более объемными и интересными, можно проделать один "фокус".

На обычном листе бумаги для рисования нарисуй простым карандашом задуманную тобой картину. Затем на отдельные фигуры в картине или на отдельных персонажей нанеси тонким слоем обычный канцелярский клей. После того как клей будет нанесен, посыпь свою работу самой обыкновенной манной крупой. Спустя несколько минут, встряхни лист бумаги: необходимое количество манки останется на картине, остальная удалится.

После всех этих процедур положи лист с манной заготовкой под пресс на ночь, то есть на 9 —10 часов (прессом могут служить несколько достаточно толстых и тяжелых книг), чтобы бумага не покоробилась и не потеряла форму.

Затем можно приступать к заключительному этапу работы, иначе говоря, теперь картину можно раскрасить. После этого дай шедевру хорошенько подсохнуть, вставь в рамку и повесь на стену.

Можно сделать прекрасное панно из подручных материалов, которые на первый взгляд кажутся абсолютно бесполезными и ненужными, место которым на свалке.

При изготовлении панно используется буквально все: цветная бумага, лоскутки ткани, кожи, засушенные цветы, соломка и т. д. и т. п.

Из ткани и кожи вырежи любые орнаменты и наклей их на тканую основу. Панно готово.

Конечно, особенно интересными будут работы, выполненные из соломки или засушенных растений (ковыль, чертополох,

перекати-поле и т. п.).

Соломку придется нарезать небольшими полосками длиной 5–7 сантиметров и из этих полосочек сложить определенный рисунок. Соломку можно наклеить на ткань или на бумагу, но только плотную. Очень хорошо она будет смотреться на черном или любом другом темном фоне. Панно можно украсить веточкой засушенного растения. Поверь, смотреться такая работа будет просто великолепно.

Подобные поделки хороши не только как экспонаты домашнего музея, но и как замечательные подарки. Маме или бабушке вполне можно подарить что-нибудь из шедевров, созданных тобой, на 8 Марта или на день рождения. Да и подруга наверняка будет рада получить в подарок одно из твоих творений. Возможно, что именно твой подарок будет для нее самым дорогим и ценным.

Практически у всех детей твоего возраста есть еще одна неизбывная страсть – лепка. Причем материалом для этого служит не только пластилин, но и глина (если, конечно, ты сумеешь ее достать в городских условиях).

Лепится все, что только можно вообразить: зайцы, ежики, снегурочки, деды-морозы, солдатики (но это скорее для мальчишек) и даже целые замки и крепости.

Конечно, пластилиновые фигурки не долговечны, но это не беда. Попробуй покрыть фигурки лаком (только не лаком для ногтей или для волос, а специальным, который предназначен именно для этих целей) или поставить их на некоторое время в холодильник, желательно в морозильную камеру (для того чтобы освободить место плодам детского творчества, вовсе не обязательно выкидывать из морозилки мясо и тому подобные продукты. Поверь, родители не оценят такой жертвы ради искусства).

Обработанные таким образом пластилиновые скульптуры не будут, естественно, храниться вечно, но все же смогут украшать твою комнату какое-то (достаточно продолжительное) время.

Такие статуэтки можно поставить на полку с книгами или попросить папу повесить специальную небольшую полочку, которая будет служить своеобразным постаментом для твоих произведений искусства. Все гости будут с удовольствием любоваться вещами, мастерски созданными тобой. Разве можно этим не гордиться?

А сейчас мы хотим поведать тебе о технике изготовления различных предметов, которая называется папье-маше.

Кстати говоря, именно таким образом изготавливаются все карнавальные маски (интересная идея: комнату вполне можно

украсить и разнообразными масками).

Как же можно самостоятельно сделать маску? Не будем обещать тебе, что это легко. Ты вполне можешь справиться с такой задачей своими силами, но прежде чем приступить к работе, убедись, что у тебя хватит терпения и усидчивости.

Итак, первым делом вылепи предполагаемую маску из глины или пластилина. Затем найди побольше старых ненужных газет, порви их на мелкие кусочки по 2–3 сантиметра в длину и ширину.

Пластилин не потребует специальных приготовлений, а вот глину придется полить водой, газетные обрывки также смочи водой.

Теперь начинается самый главный и трудный процесс. На пластилиновую заготовку прикрепляются кусочки бумаги. Когда первый слой выложен, то есть пластилин полностью закрыт бумагой, можно приступать к следующему слою. На первый слой с помощью клея наносится второй слой из кусочков бумаги.

В итоге должно получиться 8–9 слоев. Когда все слои выложены, необходимо оставить все это сооружение высыхать на несколько часов.

И вот, когда, наконец, клей просох и бумага приняла нужную форму, можно приниматься за раскрашивание. Папье-маше готово, можно устроить выставку масок с последующим карнавалом.

Яичная скорлупа – казалось бы, совершенно никому не нужная и бесполезная вещь. Но и ее, оказывается, тоже можно использовать для приумножения прекрасного в мире и развития твоих художественных дарований.

Делается это достаточно просто: в сыром яйце аккуратно, с помощью швейной иглы, делается отверстие, через которое извлекается содержимое яйца.

Если хочешь, из желтка и белка приготовь гоголь-моголь, омлет или яичницу, а вот оставшуюся скорлупу используй для создания шедевра прикладного искусства.

Для этого тебе понадобятся ножницы, клей, цветная бумага, карандаши, краски или фломастеры.

Как можно сделать пингвина из яичной скорлупы? Целая яичная скорлупа послужит туловищем для будущего пингвина (благо, что они одной формы: и яйцо, и пингвинье тело).

Кроме того, необходимо сделать еще лапы, крылья, клюв, хвост, ну и, соответственно, физиономию.

Из черной бумаги вырезаются крылья, хвост и лапы, из красной – клюв, заготовки клеятся на скорлупу. Пингвинья мордашка дорисовывается красками или фломастерами. Король

Южного полюса готов.

Таким образом можно сделать целую коллекцию разнообразных занятных существ.

Теперь ты знаешь, как создать что-то красивое и интересное. Желаем тебе творческого вдохновения и успеха.

Твоя мастерская

Милая наша читательница, ты уже постаралась украсить свою комнату – нарисовала картины, сделала настоящий кукольный дом, но мы совершенно ничего еще не сказали про то, как можно устроить в комнате настоящую мастерскую.

"Что это такое?" – спросишь ты. Очень просто. Тебе ведь нравится, когда твоя любимая кукла одета лучше всех остальных. Да пусть даже и не лучше, но чтобы у нее появился самый настоящий гардероб с разнообразной одеждой на все времена года. Нам кажется, что это очень интересно.

Чтобы добиться этого, тебе обязательно нужно специальное место, где можно было бы создать наряд для своей любимицы. Представь, как скучно придумывать и шить одежку в самой обыкновенной комнате, где ты одна или с родителями смотришь телевизор или кушаешь.

Зато смотри, как здорово будет, если ты в собственной мастерской будешь придумывать и создавать костюмы для кукол.

Давай теперь выясним, что же для этого нужно сделать? Ведь ты можешь в собственной мастерской не только шить игрушечные наряды, рисовать, в своем уголке ты можешь устроить прекрасную студию. Об этом мы с тобой тоже поговорим в нашей главе.

Существует много интересных занятий для тебя – возможно, ты любишь лепить что-то из пластилина, конструировать забавные фигурки из бумаги или просто делать собственными руками украшения для себя – бусы и браслеты. В любом случае ты нуждаешься в специальной комнате, где бы ты творила и тебе бы никто не мог помешать.

Ну а теперь давай поговорим с тобой, как можно обставить и украсить свой уголок. Если у тебя дома есть собственная комната, то просто прекрасно, тебе не нужно искать специальное место для своих занятий. В комнате всего четыре угла, так выбери один из них – самый уютный и спокойный, где тебе никто не будет мешать и где достаточно светло.

Конечно, если у тебя есть старший брат или сестра, то тебе довольно трудно будет отвоевать место под солнцем. Но ничего невозможного нет, поэтому попробовать всегда нужно. Если у вас

хорошие отношения, то вы обязательно договоритесь, брат или сестра поймут твои желания. Ну а если все не так уж безоблачно, тогда тебе придется прибегнуть к убеждению.

У тебя может появиться желание похныкать и так "выбить" себе заветный уголочек, но мы бы не советовали тебе прибегать к подобному способу. Потому что этим ты все равно ничего не добьешься, а лишь только разозлишь брата или сестру. Стоит ли рисковать?

Затем нужно уладить этот вопрос с родителями. Они могут быть против того, что ты из обыкновенной комнаты устраиваешь "бог знает что". Объясни им, что для тебя это очень важно, и если у тебя не будет собственной мастерской, то ты очень расстроишься, и творить тебе станет негде. Но мы думаем, что мама и папа не будут особенно против твоей затеи, ведь ты ничего плохого не делаешь.

Ты нашла место для мастерской – оно должно быть светлым и уютным, чтобы тебе было приятно работать и творить. Давай обсудим по порядку, как нужно благоустраивать свою мастерскую в том или ином случае, в зависимости от того, каким делом ты решила сейчас заняться. Как мы уже сказали, это может быть шитье (или вышивание), рисование, лепка из пластилина или глины, сооружение для себя различных украшений.

Вот чем мы бы не советовали тебе заниматься в этой импровизированной мастерской, так это "грандиозными" видами творчества – скульптурой или гончарным делом. Давай оставим это на более подходящее время и место. Если ты еще не решила твердо, что подобное занятие тебе нравится, то сначала нужно предварительно все обдумать и взвесить – может быть, через пару недель тебе расхочется этим заниматься, а ты уже попросила родителей оборудовать для тебя специальную мастерскую. Тогда волей-неволей тебе придется заниматься тем, что тебе уже давно надоело.

Итак, ты уже выбрала, чем заняться в мастерской. Не обязательно, чтобы это было какое-то одно дело, т. к. если у тебя есть достаточно времени и желания, то можешь совмещать столько дел, сколько захочешь. Лишь бы хватило фантазии для творчества.

Давай начнем с мастерской по пошиву самых роскошных нарядов для куклы. Как ты ее назвала? Мы надеемся, что ты выбрала красивое и подходящее для твоей маленькой любимицы имя. Прежде всего в пошивочной мастерской должна быть сама модель, на которую ты будешь шить одежку. Ведь нельзя что-то смастерить без примерки.

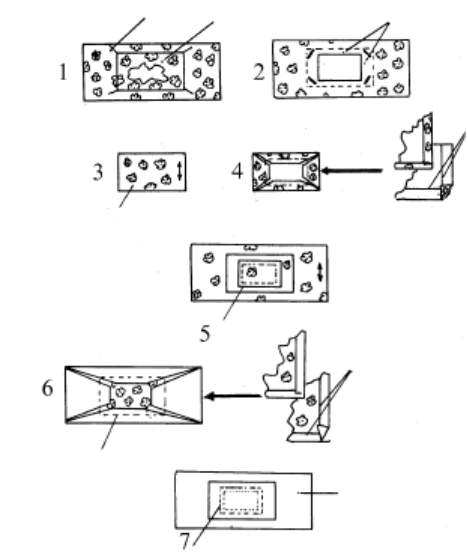
Поэтому если ты последовала нашему совету и устроила для

своей куклы дом, то на некоторое время, пока шьется пальто или платье, твоей Ане или Кате придется ненадолго переехать в мастерскую. Представь, что они пришли в ателье, а ты работаешь портнихой. Интересно, правда?

Ну вот, модель в нашей (а точнее, твоей) мастерской уже есть. Что же еще необходимо? Чтобы твоя фантазия не застала тебя врасплох, мы советуем иметь на случай несколько лоскутов ткани, из которой ты смастеришь потом какое-нибудь изделие для своей красавицы. Эти лоскуты должны быть разного цвета, чтобы ее гардероб был как можно более разнообразным.

Но это еще не все. Пусть твои лоскуты будут не только разного цвета, но и разной фактуры. Ты уже знаешь, что такое "фактура"? Это то, из чего ткань состоит и какая она на ощупь. А зачем нужно иметь такие лоскуты в запасе? Так это же очень просто. Ты ведь не только одежду из шелка будешь шить для своей любимицы. Если ей понадобится что-то из теплых вещей, тогда ты можешь смастерить своей кукле брюки из кусочков шерстяной или костюмной ткани.

Может случиться, что ты порвешь где-нибудь свое платье или испачкаешь его, а пятно вывести не сумеешь. Что делать в таком случае? Ты можешь найти подходящий лоскут ткани в своих запасах и наложить заплатку. Естественно, что этот лоскут должен совершенно совпадать по цвету с твоим платьем, в противном случае ты будешь выглядеть просто смешно в красном платье или юбке с синей заплаткой. Представь, что скажут подруги, когда увидят тебя в таком "шедевре".



Что же еще должно быть в твоей пошивочной мастерской,

если ты хочешь, чтобы она выглядела по-настоящему? Очень важный компонент – это шкатулка, куда ты будешь класть все необходимые предметы: иголки, нитки, ножницы. Все это должно быть в самом идеальном порядке. Тогда, если у тебя вдруг появится желание что-то смастерить для своей куклы, ты сможешь найти подходящие нитки за несколько секунд.

Если ты решила немного повышивать, то кроме тех предметов, о которых мы сказали, у тебя в шкатулке должны быть еще и разнообразные нитки для вышивания и пяльца. Вот и все, что тебе необходимо для мастерской, где ты могла бы заниматься рукоделием.

Но что делать, если ты совершенно не любишь шить и мысль о том, что нужно взять иголку в руки, внушает тебе самый настоящий ужас? Не огорчайся, у тебя есть прекрасный выход. Наверняка ты любишь делать что-то другое. И тогда тоже можешь придумать себе замечательную мастерскую.

Например, ты просто обожаешь рисовать. Тебе обязательно нужно приобрести специальные инструменты, чтобы заниматься этим с большим успехом. Попроси родителей купить тебе мольберт, хорошую бумагу, краски, кисти. Конечно, все это тебе понадобится, если ты решила серьезно и почти профессионально заниматься рисованием.

Ну а если тебе нравится рисовать, но тыне считаешь, что это дело всей твоей жизни, можно приобрести для своей мастерской минимальное количество инструментов. Что это? Это не полный комплект кистей и красок, который необходим для профессионального художника, а одна хорошая беличья кисть и акварельные краски.

Если ты предпочитаешь рисовать карандашом, тогда, естественно, тебе совершенно не нужны все эти принадлежности. Но не забудь про хорошие качественные карандаши и бумагу. Без этого тебе будет трудно обойтись.

Что еще должно быть в мастерской художника, или, как мы уже назвали ее, студии? Если ты хочешь рисовать красиво и правильного этому нужно учиться. Тебе нравятся ваши уроки рисования в школе? Мы надеемся, что да. Вот это первый шаг к тому, чтобы стать настоящим художником.

Если тебе нравится это занятие и ты хотела бы посвятить ему большую часть своего свободного времени, то можешь развесить в мастерской несколько наглядных пособий, по которым ты бы училась правильной технике.

Не обязательно, чтобы это были настоящие плакаты, которыми пользуются учителя в школе. Достаточно будет, если ты прикрепишь к стене несколько вырезок из журналов,

посвященных живописи и искусству.

И тогда, когда к тебе кто-нибудь заглянет в мастерскую, будет отлично видно, чем занимается ее владелица. Если таких пособий у тебя несколько, то можешь через какое-то время менять их. В этом случае у тебя появится такое необходимое иногда разнообразие, и в мастерской тебе никогда не будет скучно.

А что делать, если ты не большая любительница рисовать, но тебе всегда нравилось что-то лепить. В детском саду или во дворе ты была первая в этом деле, и твои "скульптуры" были самыми красивыми среди работ всех остальных ребят. Тогда в художественной мастерской ты можешь приспособить все для лепки.

Ты ведь не лепишь ничего на своем письменном или обеденном столе? Конечно, нет. Тогда тебе просто необходима специальная доска, на которой и будет происходить это таинство. И, естественно, понадобится сам материал, из которого ты будешь лепить скульптурки. Иногда используют во время лепки воду, чтобы фигурка застывала и не растекалась.

Если ты любишь творить в одиночестве, то попроси своих родителей и братьев или сестер не входить в твою мастерскую, пока ты там работаешь. Но если для тебя это не очень важно, то не стоит устраивать из того, что к тебе кто-то вошел, настоящий скандал и истерику. Истинного творца это совсем не украшает.

Но, может быть, ты не очень любишь фигурки из пластилина, зато обожаешь собирать всякого рода конструкторы и модели. Это очень интересно, и, для того чтобы работать с конструктором, также оборудуй мастерскую.

Для этой цели ты можешь использовать свой письменный стол, не обязательно просить у папы построить для тебя специальное сооружение, ты и без него прекрасно обойдешься. На стены повесь картинки или схемы построения той или иной модели. Для тебя это будет очень полезно.

Если у тебя что-то не будет получаться, то попроси помочь тебе построить модельку родителей. С ними тебе будет очень интересно, ведь они тебе не только объяснят то, как нужно все делать, но и пообщаются с тобой. Маму или папу может отлично заменить старший брат или сестра.

Кроме конструктора, с родителями ты можешь позаниматься оригами. Ты уже знаешь, что это такое? Если нет, то мы тебе объясним.

Оригами – это искусство составления из бумаги фигурок различных животных, птиц, растений.

Сначала тебе может показаться, что это очень трудно, но потом ты научишься (вместе с папой или мамой дело пойдет намного быстрее). Постепенно ты станешь самым настоящим мастером оригами и сможешь сооружать самые сложные фигурки.

Если ты любишь еще какие-нибудь занятия, а мы их в нашем разделе не назвали, то ты, милая читательница, придумай сама, как украсить и оборудовать свою мастерскую уже с учетом новых увлечений. Фантазия, воображение помогут тебе. Главное – не бояться придумывать что-то новое.

Цветы

Пришла весна. «Травка зеленеет, солнышко блестит, ласточка с весною в сени к нам летит». Как точно описал приход весны знаменитый русский поэт А. Плещеев.

Вам, маленькие девочки, давно уже известны эти строки. Мы испытываем радость весной, а потом наступает долгожданное лето. Это значит тепло, солнце, вода и, конечно же, цветы. Кто не любит цветов?! Мы не знаем ни одной девочки, которая бы относилась к ним равнодушно. Если бы нам об этом сказали, то мы ни за что бы не поверили.

Ведь всякий раз, когда ты идешь гулять с родителями в лес, ты видишь луг, полянку, которая встречает тебя россыпью цветов. Ты в восхищении и бросаешься к ним. Ведь тебе обязательно надо

их потрогать, пощупать, понюхать, сорвать. И это так здорово, ты просто счастлива.

А цветы ты видишь самые разные. Из собственного опыта и школьных познаний ты уже знаешь названия многих цветов и время их цветения.

На вопрос, какие цветы первыми распускаются весной, первое, что сразу приходит на ум, – подснежник. Ты будешь права, ты смотришь мультики, детские фильмы и там говорится о том, что подснежники – первые весенние цветы. Но это не совсем так.

Есть еще много цветов, которые появляются ранней весною. Например, мать-и-мачеха, фиалка трехцветная…

Какой волшебник помогает этим цветочкам так рано распускаться? Как это происходит?

Дело в том, что магия тут ни при чем. У всех растений, которые радуют нас ранней весной, есть уплотнение в корне. В этом уплотнении находятся питательные вещества, которые эти предусмотрительные цветочки заготовили еще с осени.

Им не страшна никакая зима. Они, цветочки-подснежники, хитрые. Знают, что делают. Всю зиму питаются тем запасом, а потом, как сойдет снег, появляются, чтобы обрадовать своим появлением таких маленьких девочек, как ты.

Так что уже весной ты можешь украсить свою комнату первыми живыми цветами. Только срывать их надо осторожно, чтобы не повредить корень. Иначе цветочек больше не вырастет, а это очень и очень плохо, когда погибает такая красота.

Придя домой, ты поставь букет в маленькую вазочку, и он будет украшать комнату, придаст ей уют. Запах свежести, леса и весны наполнит твой уголок, как будто ты принесла к себе домой кусочек леса.

Если ты захочешь как можно дольше сохранить весенние впечатления, то высуши цветы, но для этого их не надо ставить в воду. Просто поставь их в вазу, и все. И в твоей комнате надолго сохранится букет, дарящий хорошее настроение.

Кроме весенних полевых цветов есть еще и другие цветы, которые появляются весною. Наверняка ты видела что к 8 Марта женщинам часто дарят тюльпаны и нарциссы. Их выращивают в оранжереях, чтобы в первый месяц весны мы могли полюбоваться их красотой и насладиться чудесным ароматом.

Мы поведаем тебе легенду про нарцисс, рассказывающую, почему он такой красивый.

В Древней Греции жил очень красивый юноша по имени Нарцисс. Все девушки добивались его любви, особенно одна нимфа. Но юноша был холоден и не отвечал на их чувства. И

взмолилась нимфа богине любви Афродите, чтобы она наказала гордеца. Вняла богиня просьбам нимфы. Однажды подошел Нарцисс к озеру и, увидя в нем свое отражение, влюбился в самого себя. Страдая от безответной любви, он превратился в красивый цветок, названный впоследствии его именем.

Красивая легенда, не правда ли?

Тюльпаны и нарциссы отлично подходят друг другу и будут хорошо смотреться в одной вазе. Только если ты хочешь, чтобы цветы дольше стояли, надо за ними постоянно ухаживать. Менять воду каждый день. Вода должна быть комнатной температуры, но не холодной. Если листья оказались в воде, то тебе лучше оборвать их, а то они быстро загниют, и вода будет плохо пахнуть.

Совершенно необязательно, чтобы в вазе стоял огромный букет. Это не всегда красиво, и цветы потеряют свежий вид. Когда они выглядят увядшими и некрасивыми, то толку от них никакого. Уюта уже в комнате не будет. Ты можешь поставить только один цветок, и он будет смотреться намного приятнее. Например: поставить один тюльпан в вазу, но только ваза должна быть не маленькой, чтобы головка цветка не поникла. Сама увидишь, как сразу преобразится твоя комната.

Знай, что умение составлять букеты – это целая наука. По-японски она называется "икебана". Искусство икебаны состоит в том, чтобы красиво сочетать цветы, правильно их подбирать. Но это очень трудно.

Мы думаем, что ты уже знаешь пословицу "На вкус и цвет товарищей нет". Каждый составляет букет по-своему. Например: можно поставить вместе сирень и тюльпаны. Они хорошо смотрятся вместе. Сирень и пионы тоже хорошо сочетаются. Ромашки красиво смотрятся с незабудками и другими полевыми цветами, например, с "кукушкиными слезами", или, по-другому, – с колокольчиками. Они цветут в мае и тоже прекрасно будут смотреться с ромашками.

Для составления икебаны в основном берутся уже высушенные цветы, а также колоски, ковыль, полынь. Лучше, конечно, икебана смотрится с полевыми цветами. Делают букеты, используя любые цветы, в том числе и садовые. Можно соединить розу и полынь, поставить их в высокую баночку, а саму баночку поставить в корзинку. Будет очень красиво.

Мы раскроем тебе маленький секрет, как сушить цветочки. Надо удалить со стеблей все листики, связать стебельки ниточкой в пучок и повесить головками вниз в темном месте. И потом пофантазируй и составь букет.

Мы советуем тебе не ограничиваться одними цветами. Букет

можно составить и из веток с ягодами, из пшеничных колосков, могут пригодиться также мелкие речные ракушки, оригинальные камушки и даже мох, шишки. Использовать можно любые подручные средства: специальный клей для цветов, проволоку, красивые цветные ленточки или твои любимые бантики.

Если тебе и твоим друзьям это интересно, устройте в классе такой конкурс: кто лучше составит букет. Представляешь, как было бы здорово. Сколько красивых цветов, какой простор для фантазии?! А после конкурса каждый ученик подарил бы своей маме букет, сделанный своими руками. Как она обрадуется!

Мы дадим тебе несколько практических советов, которые помогут тебе сохранить букет как можно дольше: цветы должны быть свежими; цветы срезают рано утром или поздно вечером; не надо срезать цветы сразу после дождя – от влаги лепестки могут потемнеть; не следует ставить цветы с длинными стеблями в низкую вазу; не нужно ставить цветы с короткими стеблями в высокую вазу. Например, ты прекрасно знаешь ландыши. Они расцветают поздней весной (в мае). Представь, как некрасиво они будут смотреться в большой вазе. Поставь их в маленькую вазочку с небольшим горлышком, и они будут радовать глаз. Не надо много листьев, они будут плохо сочетаться с ландышами. Но мы хотим дать тебе еще один маленький совет. Не оставляй букет ландышей на ночь в своей комнате, от них наутро может разболеться голова.

Вазы могут быть самыми разнообразными: хрустальными, стеклянными, глиняными, керамическими, различных цветов и оттенков. Вместо вазы возьми, если хочешь, обыкновенный глиняный горшок. В нем, например, хорошо смотрятся чайные розы с плющом.

А теперь давай представим себе разгар лета. Море луговых цветов. Тут клевер, лен, мак, шиповник, одуванчик, ромашка и много-много других растений. А знаешь ли ты, что к цветкам можно отнести даже картофель, потому что он – травянистое клубненосное растение. Очень красиво смотрится картофельное поле с бело-фиолетовыми цветами.

Очень красивые венки плетут из полевых и речных цветов. В речных цветах вообще есть какая-то загадочность. Прекрасна королева водоемов – кувшинка, а от лилии глаз отвести нельзя.

Давным-давно девушки плели венки из самых разнообразных цветов. Ты тоже можешь научиться это делать быстро и легко. Очень часто плетут венки из одуванчиков. Мы думаем, что твоя мама в детстве умела это делать, и для нее не составит особого труда научить тебя этому делу.

Старайся запомнить названия полевых цветов, развивай

память.

Красиво смотрятся в доме и комнатные растения. Нельзя поверить, что у тебя их нет. Присутствие зеленых друзей в твоем доме не только украшает его, они также заботятся о чистоте воздуха. Это очень полезно.

Зеленый цвет снимает стресс и успокаивает нервы. Комнатные растения поглощают углекислый газ и выделяют кислород, тем самым устраняя вредные вещества, которыми просто насыщена твоя квартира. Так, например, плющ и гербера уничтожают испарения от стиральных порошков. Поэтому если у тебя на что-нибудь аллергия, то твои зеленые друзья могут стать для тебя природным лекарством от недуга.

Кроме того, комнатные растения – это своеобразный кислородный душ. Они регулируют влажность воздуха в помещении и улучшают его микроклимат. Это особенно важно для квартир с центральным отоплением, где воздух тяжелый. Твои зеленые друзья заботятся о тебе. Позволяя пыли оседать на своих листьях, они тем самым способствуют освежению и очищению воздуха.

Растение – это живой организм. Оно дышит через листики. Если на них много грязи и пыли, они задыхаются. За комнатными растениями необходимо ухаживать. Для этого их надо периодически мыть. Если ты заметишь, что на листьях скопилась пыль, возьми влажную тряпочку и аккуратно оботри все листики. А пожелтевшие листья или их кончики осторожно оторви или отрежь острыми ножницами.

Запомни, что для здоровья растений также необходимы и очень важны тепло и прохлада.

Нужно проветривать комнату, в которой находятся твои зеленые друзья, но не допускать сквозняков, иначе они заболеют и погибнут.

Не последнюю роль играют в жизни растения комнатная температура и, прежде всего, место, где оно стоит. Эти факторы влияют на рост и продолжительность жизни твоего зеленого друга.

Слишком теплый воздух может стать причиной увядания цветов. Яркий пример тому – жаркое лето. Ты, наверное, замечала, что в это время года комнатные растения не выглядят такими свежими и сильными, как весной.

Поэтому особенно в это время года за ними нужен тщательный уход. Поливай их почти каждый день и следи за их состоянием. Вода должна быть комнатной температуры. Обильно поливать цветы тоже не следует, т. к. корни растений могут загнить.

Комнатные растения очень болезненно реагируют на чрезмерное тепло в квартире, то есть на отопление. Поэтому старайся не ставить их слишком близко к батареям, чтобы они не погибли.

Мы можем тебе посоветовать, как устроить собственный огород на подоконнике. Ты уже заметила, что зимой и весной родители стараются дать тебе побольше фруктов и овощей. В них очень много витаминов, в которых так нуждается человек. Так вот, в холодное время года нехватка витаминов сильно ощущается, и люди стараются есть больше продуктов, содержащих полезные вещества. Можно сеять петрушку, зеленый лук, укроп, кресс-салат в деревянном ящичке на подоконнике. Так что твой огород даст тебе витамины и здоровье зимой и летом.

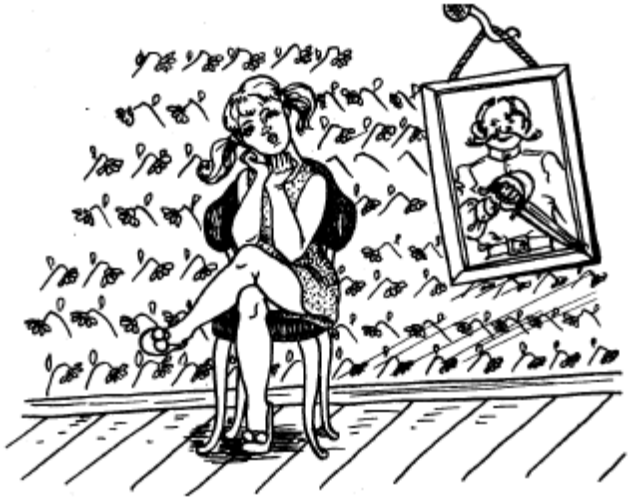
Настенные украшения

Ты движима неукротимым желанием украсить все вокруг себя. Что ж, похвальное занятие, если подойти к нему творчески. А это тебе вполне по силам.

Знаешь, что больше всего возмущало и раздражало многих творческих людей в домах? Голые, бледные стены. Так что твое прямое отношение к людям творчества несомненно, если обыкновенные обои уже не радуют глаз.

Очень часто единственным украшением стен становятся ковры. А в них так мало интересного. Даже самый замысловатый ковровый рисунок может очень быстро наскучить. Стены современных квартир принято оклеивать обоями. Но и они не

привлекают внимания богатством красок. Обои однообразны. Не на чем остановить взгляд, если, лежа на кровати, рассматривать комнату.



Возможно, обои кажутся тебе скудными. Но знаешь, у родителей своя точка зрения на настенное творчество. К сожалению, очень часто взгляды детей и взрослых на красивое и интересное расходятся. То, что дети называют «украшать»,на языке взрослых почему-то превращается в «уродовать». Во избежание проблем тебе нужно постараться получить согласие родителей на исправление ситуации со «скучными» обоями.

Если ты счастливая обладательница отдельной комнаты, то у тебя есть несколько квадратных метров стены для творчества.

Не всем так везет. Многие девочки делят комнату с кем-то из родственников. Но, похоже, им повезло в другом – у них есть близкие люди, которые всегда рядом. Как говорится, в тесноте, да не в обиде. В таком случае со вкусами окружающих нужно считаться. А стеной, которую следует украсить, можно считать дверцу шкафа, боковую стенку стола и т. д.

Украшение стен – непростое дело, бесспорно. Тебе хочется выделить особое место для своих кумиров, красивых плакатов и ценных фотографий. Как же разместить все таким образом, чтобы подруги завистливо вздыхали и родители не причитали над испорченными обоями со словами: "Так мы и знали! Все испорчено и изуродовано!"

Для того чтобы в идеальном порядке расположить на стене то, что тебе нравится, нужно все хорошо продумать. Может быть, следует отдать предпочтение одной теме, которая будет созвучна обстановке комнаты. Помни о том, что необходимо постараться достичь гармонии в стиле. Обращай внимание на все: от

значительного до мелочей.

Можно преобразить свою комнату с помощью одной детали – большого плаката, который удачно подобран. Но в таком случае он должен сочетаться с цветом штор.

Тебе могут пригодиться большие плакаты или фотообои, на которых будет изображен красивый пейзаж. Например, великолепный водопад сделает комнату зрительно больше и экзотичнее. Замечательно дополнят цвет плаката голубые или синие шторы.

А вот если в твоей комнате веселые пестрые шторы, то выбери цветочную поляну. Достаточно расположить такой плакат на солнечной стороне комнаты, и он даже зимой будет дарить тебе радостное настроение.

Если ты решила использовать большой плакат или фотообои, то мелкие картинки на этой стене располагать не нужно, даже если они совпадают по теме. В сочетании с плакатом они разрушат целостность впечатления.

Красочная пестрота будет действительно украшать стену, если размеры картинок практически одинаковый развешаны симметрично. В таком случае ты можешь проявить изобретательность и фантазию. Только не бросайся в крайности, придерживайся выбранной темы.

Цветные или черно-белые картинки из журналов, или постеры, могут отразить твой внутренний мир. Глядя на замысловатую мозаику, которая будет украшать комнату, ты легко погрузишься в мир своей мечты.

Дополни пестрый вид какими-либо авангардными украшениями или предметами. Несколько оригинальных вещиц можно повесить на небольших гвоздиках.

Может быть, ты фанатка эстрады? Тогда подбери постеры любимых звезд и посвяти им специально отведенный уголок. Если твои вкусы широки, помести на "звездную стену" фотографии нескольких групп или исполнителей.

Тогда кроме мелкой мозаики можно найти более интересное решение. На большом чистом листе бумаги или на обратной стороне ненужного плаката собери своих любимцев вместе. Объедини их захватывающим сюжетом. Пусть звезды эстрады собирают картошку на поле или едят спагетти. В их тесном кругу могут появиться и фотографии твоих друзей, одноклассников.

"Звездная стена", возможно, станет шедевром твоего творчества. Ты можешь вырезать из постеров только лица или фигуры звезд. А основной сюжет нарисуй маркером или карандашами. Но прежде все хорошо продумай и сделай наброски цветными мелками.

Нарисованные тобой плакаты с аппликацией из журналов сделают стены твоей комнаты оригинальными и неповторимыми. Но именно в этой работе от тебя потребуются большое терпение и вкус. Мы понимаем, что ты торопишься украсить стены, пока родители не передумали. Но спешка тебе не попутчик. Распланируй свою работу на несколько дней. Придя из школы и сделав уроки, ты можешь сесть за рисование плаката.

Аппликация также уместна, если ты выбрала много мелких картинок. Смело комбинируй постеры, придерживаясь единой композиции. Также ты вполне можешь использовать не только цветные картинки, но и черно-белые постеры. Сделай несколько последних штрихов ярким маркером – и картинка оживет.

Моделирование постеров из модных журналов с изображением звезд подиума лучше выполнить в резких острых линиях. Здесь уже не подойдет совмещение мягких силуэтов и целых образов. Ты можешь разрезать на половинки или треугольники постеры и использовать их для цветового фона плаката.

Использование для украшения стен репродукций считается классикой. Иногда берут их черно-белые варианты и раскрашивают в новые модные цвета. Так же можешь поступить и ты. Для этого лучше выбери репродукцию сюжетной картины какого-либо известного художника. А затем хорошенько подумай и выбери цвета, которые сделают эту работу шедевром. На оригинал не смотри, пусть это будет только твое решение.

С помощью маркеров или красок внеси эти цвета на картину тонкими и толстыми штрихами. Отдельную часть можешь украсить цветной аппликацией. У тебя есть замечательная возможность творить неповторимое и прекрасное.

Если хочешь, размести несколько любимых фотографий на стене, украшенной плакатами или репродукциями. Фотографии твоих друзей могут стать частью экспозиции.

Нужно только выбрать интересный сюжет и подходящее расположение для фотографий на плакате или репродукции. Можно просто повесить фотографию в рамочке на той же стене. Будет хорошо, если рамочка будет гармонировать по цвету с настенными украшениями.

Если же ты решила разместить на стене своей комнаты фотографии всех родственников и друзей, то она рискует превратиться в "стену почета". Чтобы этого не произошло, ты должна придумать что-то интересное.

Хочешь, выбери "родовое древо" как фон для семейных фотографий. Смешная ситуация, нарисованная тобой на плакате, тоже может стать основой для размещения фотографий друзей и

одноклассников. Или окружи каждую из фотографий небольшим рисунком или маленьким символом: сердечко, цветок и т. д.

Возможны очень разные комбинации настенных украшений. Ты должна всерьез заняться благоустройством своей комнаты, сделать ее интересной, оригинально оформленной.

Теперь ты знаешь, как можно украсить стены на зависть подруге. А теперь давай поговорим о не менее важной детали твоей комнаты – письменном столе.

Твой письменный стол

Ты учишься не только в школе. Учителя задают тебе домашнюю работу. Упражнение по русскому, задача по математике и другие непростые задания требуют твоего внимания и времени.

Иногда, чтобы правильно сделать все уроки, приходится пропускать любимые передачи по телевизору. Но наградой за твои старания будет хорошая оценка, похвала учителя и родителей, уважение одноклассников.

Просто необходимо для выполнения домашнего задания иметь письменный стол. Это будет твой уголок, твое рабочее место. Подходящие условия помогут тебе сосредоточиться, быть внимательной и аккуратной. За своим столом ты можешь заниматься творчеством и читать, проводить время за лепкой, склеиванием фигурок. Это отличное место для рисования.

Письменный стол должен подходить тебе по размерам. Если он будет низким, то, сидя, ты будешь похожа на вопросительный знак. Твоя осанка испортится. Неудобный стол может послужить причиной искривления позвоночника. Поэтому нельзя постоянно делать уроки за журнальным столиком.

Если же родители выделили тебе для работы большой стол, ты в нем сумеешь спрятаться во время игры. Такой стол, возможно, будет с тобой долго. Ты сможешь работать за ним, даже когда вырастешь.

Поэтому подружись со своим письменным столом, и он ответит тебе тем же. А чтобы за ним было удобно сидеть, выбери высокий стул со спинкой. Одну или несколько твердых подушек можно положить на сиденье, это поможет тебе найти удобное положение для нормальной работы за столом.

Выбери в своей комнате самое подходящее место для рабочего стола, где будет достаточно света и днем, и вечером. Тебе должно быть хорошо и уютно на рабочем месте. Поэтому стол можно поставить у окна, если за окном прекрасный вид. Или у книжного шкафа, чтобы все нужные книги были под рукой.

Письменный стол способен хранить очень много полезных вещей в своих ящиках. И если у тебя будет выбор, обязательно попроси у родителей стол с множеством разных ящиков и полочек. Такая удобная модель рабочего стола тебе пригодится не раз.

Очень важно, чтобы тебе нравился твой стол. Тогда ты будешь с радостью садиться за него, а не считать это мучением во имя науки. У некоторых девочек письменный стол превращается в кухонный. В отсутствие мамы или с ее разрешения они едят на рабочем месте, не отрываясь от интересной книги.

Этого делать не следует, даже если дома нет родителей. Во-первых, прием пищи требует внимания. Иначе ты не сможешь насладиться в полной мере обедом. Во-вторых, пользы от чтения во время еды никакой нет. То, о чем ты читаешь, только частично останется в памяти. Поэтому лучше не заниматься такими важными делами одновременно. К тому же это некультурно.

Некоторые девочки, когда делают уроки, обязательно ставят на письменный стол что-нибудь вкусненькое. Они хотят совместить полезное с приятным: жуют печенье и учат историю, доедают пиццу и решают примеры. Они думают, что никто не знает об этом.

Но иногда об этом могут догадаться одноклассники или учителя. На Танином дневнике жирные пятна. На тетрадь по русскому языку Оля поставила кружку с кофе, и на ней остались коричневые пятна и толстый круг. А Наташа, похоже, очень любит варенье. Не нужно быть Шерлоком Холмсом, чтобы догадаться об этом. Страницы ее учебников слиплись и очень грязные.

Ребята из класса бояться давать таким девчонкам свои книги или журналы, потому что считают их неряхами. Вдруг на их книгах тоже появятся какие-нибудь пятна!

Ты можешь избежать подобных проблем. Соблюдай по мере возможности на своем письменном столе чистоту. Не ешь на рабочем месте, особенно во время чтения. Тогда у тебя никогда не будет пятен на книгах и тетрадях, листы бумаги не будут прилипать к столу. Учебники и тетрадки расскажут всем, что ты аккуратная девочка.

Да, письменный стол может поведать о многом: о привычках, чертах характера и увлечениях хозяйки. Посмотри на свой рабочий стол со стороны. Не разбросаны ли учебники, в порядке ли остальные школьные принадлежности?

Девочке Лиде родители выделили большой стол. Они надеялись, что теперь Лида станет лучше учиться. Но у ее мамы появилась еще одна проблема: на письменном столе Лиды был всегда ужасный беспорядок. Девочка свалила все учебники и тетрадки в одну большую кучу.

Среди учебников виднелись художественные книги, которые Лида прочитала давным-давно. В этой бумажной массе затерялись журналы старшей сестры, которая уже перестала надеяться их откопать. На столе Лиды было рассыпано много карандашей и ручек. Но немногие из них писали. А найти хороший стержень было очень трудно.

Вообще, для Лиды терять тетрадки стало привычным делом. Она доставала их из портфеля, клала на стол. Через некоторое время они исчезали в ворохе бумаги. А Лида думала, что за ее тетрадями охотится домовой. Так она говорила и учительнице, и одноклассникам, которые спрашивали: "Лида, почему у тебя опять новая тетрадь?" Но в домового, который ворует тетради, никто, кроме самой Лиды, не верил.

Однажды Лиде так надоели замечания мамы и сестры, что она твердо решила убрать все с письменного стола. "Нет, Лида, смахнуть все на пол – это не выход!" – вмешалась в уборку ее лучшая подруга. Как настоящий друг, она помогла разобрать все бумаги.

Учебники встали в стройный ряд на полке стола. Художественные произведения вернулись в книжный шкаф, а журналы к сестре. Карандаши девочки поточили и сложили в пенал. Туда же поместили стержни. Лида совсем неожиданно обнаружила здесь и десяток своих тетрадей, которые она считала пропавшими.

Все стало на свои места в комнате Лиды. Ее мама вздохнула облегченно. Да и Лида сама рада: оказывается, совсем не

обязательно переворачивать всю комнату, чтобы найти нужную тетрадь или учебник!

Поддерживать порядок на письменном столе просто необходимо. Это поможет тебе сосредоточиться на выполнении домашнего задания и не терять свои тетради. Аккуратность складывается из мелочей. Беспорядок на столе не позволит назвать твою комнату убранной.

Размещай книги и тетради сразу по местам, и скоро это станет привычкой. А в конце недели устрой генеральную уборку на письменном столе. И тогда ты избежишь проблем, с которыми столкнулась Лида.

Не спеши думать, что с письменным столом связаны только уроки и уборка. Ты можешь сделать его самым интересным и любимым местом в своей комнате. Тебе нужно только украсить его. Преврати письменный стол в сказочный мир, и тебе не будет скучно делать уроки.

Только не следует торопиться украшать стол чем попало, например, приклеивая к нему разные штучки. Нужно проявить вкус и терпение. Только в таком случае ты сможешь с гордостью говорить о своем письменном столе.

Ты когда-нибудь обращала внимание, как украшают письменные столы твои подруги? Многие из них просто наклеивают на стол открытки или вкладыши от жвачек. Другие стараются со вкусом украсить свое рабочее место. Давай зайдем в гости к некоторым из наших знакомых. Посмотрим, что расскажут о юных хозяйках их письменные столы.

Все девчонки знают, что Полина очень аккуратная девочка.

Она стремится хорошо учиться, поэтому много времени занимается дома. Ее письменный стол стоит в середине опрятной комнаты. Когда мы пришли, Полина делала уроки. На ее столе лежали только нужный учебник и тетрадь. Все посторонние предметы Полина аккуратно убирает в стол.

Нам показалась, что Полина слишком строго относится к своему столу. Он очень похож на школьную парту. Многим девчонкам за таким столом было бы скучно и неуютно.

Ира, вторая наша подруга, оказалась меломанкой. Об этом мы догадались сами, как только увидели ее рабочее место. Половину письменного стола занимал огромный магнитофон. Рядом находились стопки разных кассет. Похоже, Ира не выключала магнитофон, даже когда учила уроки. Теперь нам понятно, почему она так часто ошибается, когда отвечает на вопросы учителей.

Ира обклеила свое рабочее место кассетными вкладышами и фотографиями эстрадных звезд. "Многих из них я терпеть не могу! А приклеила их просто так", – призналась Ира.

Письменный стол Ирины слегка напомнил нам афиши. Для его украшения девочка не сделала ничего своими руками. Она пользовалась только вырезками из журналов. Ее стол похож на множество других столов, хозяйки которых – фанатки эстрадных звезд.

Направимся теперь к Свете. Она очень веселая и умная девочка. Интересно, какой стол у нее? Света обрадовалась нашему приходу. Отличный предлог отложить в сторону поднадоевшую математику!

На столе Светы лежат несколько учебников и тетрадей. Рядом стопка модных журналов, которые она на время позаимствовала у старшей сестры. Весь стол пестрит от великого множества мелких наклеек.

Света говорит: "Приклеивала их как придется!" Да, такой стол нам не очень понравился. Наклейки собраны без разбора. Ничего оригинального мы не увидели, как и у Иры.

Оказывается, интересно и необычно украсить письменный стол может не каждый. Но мы поможем тебе справиться с этой задачей. Воспользуйся своей фантазией и смекалкой.

Украшая стол, не прибегай к таким методам, как прибивание разных интересных вещиц гвоздями и приклеивание их суперклеем. Тогда твой письменный стол проживет долго. И ты всегда сможешь украсить его по-новому, если пожелаешь.

Как бы ты хотела это сделать? Хорошенько подумай, прежде чем что-либо предпринимать. Выбери одну интересную тему: животные, игрушки, растения, кумиры и т. д. Найди красочный материал для этой темы. Из журналов, старых книг с разрешения родителей аккуратно вырежи ножницами подходящие картинки.

Когда ты соберешь достаточное количество материала, приступай к украшению своего рабочего места. Наиболее интересные картинки расположи на той стороне стола, которая будет самой заметной. Лучше приклеивать их легким клеем, пластилином или липкой лентой.

Для украшения стола вместе с вырезанными картинками используй собственные рисунки, поделки, а также фотографии. Помни, что нужно придерживаться выбранной темы. Даже очень красивую вещицу не добавляй, если она не сочетается с остальными картинками.

Положи на стол толстое стекло. Оно должно быть достаточно широким, чтобы тебе было удобно писать. Под стекло можно класть самые ценные или мелкие картинки. Если ты хочешь поставить что-нибудь на стол, то это должны быть некрупные вещи. Они смотрятся изящно и не мешают заниматься.

Если ты очень любишь животных, у тебя есть возможность использовать это увлечение для полезного дела. Украсить твой стол может панорама картинок с их изображением. Нарисуй на небольших листах бумаги отдельные детали пейзажа природы. Затем, как мозаику, сложи их в одну общую картину.

Может быть, твой выбор остановится на животных, которые живут в джунглях. Оранжевое солнце, голубые облака, синий ручей, высокие пальмы и лианы, зеленая травка – подобные картинки создадут замечательный фон. Размести их на одной из стенок стола.

После этого можно "заводить" животных. Слоны, семья тигров, смешные обезьянки, крокодил могут поселиться на твоем столе. Помни, у тебя есть прекрасная возможность сочетать свои рисунки и картинки из журналов.

Если ты, например, собираешь календарики только с кошками, то не торопись их просто приклеивать. Придумай смешную подпись для каждого календарика, размести их в окружении картинок: в центре разных красивых цветов, в сердечке. И лишь после этого наклей в необычном порядке на стенки стола.

Украсить письменный стол можно и в лучших сказочных традициях. Пусть любимые герои сказок и мультфильмов встретятся на твоем столе. Придумай необычную, веселую ситуацию, объединившую их. Они могут собраться по поводу дня рождения Белоснежки. Или вместе справлять Новый год. Комбинируй картинки из цветной бумаги со своими рисунками, аккуратно приклеивай их к сголу.

Если же ты очень любишь природу, то внеси ее частичку в свой дом. Красиво и оригинально будет смотреться на твоем столе пенал для ручек и фломастеров, который ты сделала сама из коры дуба или бересты. А подставкой для книг могут послужить ветви дерева, замысловато сплетенные природой.

Под стекло положи любимую картину. Ее совсем не обязательно рисовать. Выложи на листе бумаги лесную опушку или цветочный луг из природного материала: подсушенных цветов и травинок, мха и хвои. Аккуратно приклей все необходимое к бумаге. В нужных случаях добавляй акварельные краски или рисуй фломастером.

Твой стол украсит и букет цветов. Зимой это будут подсушенные цветы. Собери интересный букетик, укрась его бусинками, цветными нитками ит. д. Подбери подходящую вазу для него.

Ты готова сделать свой письменный стол уютным и красивым? Приступай! Прислушайся к нашим советам и твори. Фантазия приведет тебя к новому, интересному решению.

Порядок во всем

Мы уверены, что на эту тему с тобой говорили все: и мама, и учительница. И слышать о чистоте и аккуратности тебе стало просто невыносимо. Но куда деваться, придется снова затронуть эту ненавистную тебе тему.

Создать в доме глобальный беспорядок ты сможешь без особого труда в считанные минуты. Что же касается наведения порядка – вот тут-то и возникают проблемы, причем даже не у тебя, а у родителей.

Учти, что неряшливость – это плохая привычка, а от любой привычки очень трудно избавиться.

Всем и каждому с детсадовского (если не с ясельного) возраста известно, что все свои вещи нужно содержать в порядке и вообще ребенка украшает аккуратность.

Аккуратность – не просто необходимость, она дисциплинирует человека. Нет ничего хуже расхлябанного ученика, кроме такого же неряшливого и рассеянного взрослого человека. И если детям что-то прощается или просто делается снисхождение, то взрослый получает по заслугам "на всю катушку".

Никто не станет держать на работе сотрудника, который вечно опаздывает. А причины, приводимые им в качестве оправдания, вызывают сомнения у всех окружающих.

Вот какую блестящую перспективу на будущее мы тебе нарисовали.

Всем известно, что проще дисциплинировать себя еще в детском возрасте, чем перевоспитываться, будучи уже взрослым человеком.

И уж если зашел такой разговор, то не лишним будет напомнить тебе, что, поддерживая порядок во всем, ты облегчаешь собственную жизнь.

Однако необходимо отметить, что порядок начинается с головы, то есть прежде всего он должен быть в мыслях и поступках.

Что же поможет упорядочить твои мысли и действия? Ответ простой, и ты сама его прекрасно знаешь – самый обычный распорядок дня. Но учти, что нужно стараться придерживаться его.

Если же ты просто повесила на стенку этот самый распорядок дня, чтобы красивее было, то с тобой разговаривать бесполезно.

Мы представляем твоему вниманию традиционный распорядок дня. Конечно, ты можешь его изменять в зависимости

от своих потребностей и увлечений.

Распорядок дня

1. Подъем в 7.00.

Запомни, лучше проснуться пораньше, чтобы потом весь день не чувствовать себя усталой и невыспавшейся. Вставать лучше сразу после звонка будильника, а не растягивать удовольствие: лишние 10–15 минут тебя не спасут, а только лишний раз расслабят.

После подъема и зарядки прими душ. Вода тебя освежит и разбудит окончательно. Не забудь про обязательные процедуры: мытье рук, умывание, чистка зубов.

2. Завтрак в 7.15.

Завтракать нужно обязательно, чтобы подкрепить растущий организм. Ты идешь в школу трудиться (учение – труд, и труд нелегкий), этот труд забирает у тебя много энергии. Завтрак как раз поможет тебе восполнить эту потерю сил и не чувствовать себя усталой.

3. Занятия в школе с 8.15 до 13.00.

Занятия в школе начинаются в 8.15 (в разных школах занятия начинаются в разное время, но ты сориентируешься в этом самостоятельно, мы не сомневаемся), значит, из дома нужно выйти пораньше, чтобы не бежать сломя голову, боясь опоздать.

4. Обед в 14.00.

Уроки закончены, ты вернулась домой. Теперь переоденься, помой руки и садись обедать. Обед поможет тебе набраться сил.

5. Послеобеденный сон с 14.30 до 16.00.

Не спеши после обеда на улицу, ты еще успеешь вдоволь нагуляться. Лучше отдохни, чтобы не переутомиться. Необязательно спать, можно просто спокойно полежать, почитать книгу или послушать музыку, расслабиться, одним словом.

6. Приготовление уроков с 16.00 до 18.00.

После отдыха принимайся за уроки. Мы думаем, что двух часов тебе более чем достаточно для этого. Постарайся выполнять задания сама, а не рассчитывать на помощь родителей и старших братьев и сестер. Можно, конечно, обратиться к ним за советом, заключающимся лишь в разъяснении непонятных моментов, а не в решении за тебя задач и написании упражнений.

7. Ужин в 18.00.

К шести часам с работы возвращаются родители. Поужинай вместе с ними, поделись новостями за день.

8. Прогулка с 18.30 до 20.30.

Уроки сделаны, с родителями пообщалась, а теперь можно и на улице погулять. "Сделал дело – гуляй смело". Хорошо, если прогулка на улице не будет ограничиваться бессмысленным хождением туда-сюда. Подвижные игры, которых существует великое множество, – вот самый лучший способ времяпрепровождения для детей.

9. Подготовка ко сну с 20.30 до 21.00.

Ты наигралась, набегалась, но пора и честь знать. Нужно приготовиться ко сну, совершить вечерний туалет (не забудь умыться и почистить зубы). Теперь можно ложиться спать.

10. Отбой в 21.00.

Ты считаешь, что ложиться спать в девять вечера для тебя слишком рано. Но пойми, ведь ты растешь, и это происходит именно во сне.

Для девочек и мальчиков спать необходимо не менее 10 часов, для того чтобы их силы полностью восстанавливались. И чтобы в школу ты шла с хорошим настроением, чувствуя себя бодрой и готовой справиться с любыми трудностями, которые довольно часто встречаются в процессе обучения.

Это, конечно, примерный режим дня. Посоветуйся с родителями: они изменят или добавят что-то свое в каждом конкретном случае, выберут для тебя оптимальный вариант этого жизненно важного документа.

Итак, прозвенел будильник. Снова утро, пора вставать.

Утром ты собираешься в школу. И тут начинаются метания по квартире: ты ищешь то учебник по математике, то краски и кисточки для урока рисования, то спортивную форму или даже какие-то предметы нижнего белья.

На такие сборы уходит уйма времени и нервов, причем не только твоих, но и родительских (а их нервы нужно беречь, ведь родителям и так тяжело, а тут еще ты со своим беспорядком).

Нам кажется, что гораздо удобнее собрать школьные принадлежности еще с вечера и уложить их в портфель, рюкзак или ранец.

То же самое проделай с одеждой: сложнее аккуратно, чтобы она не помялась, на стул, и завтра с утра у тебя просто не будет

никаких проблем с поисками нужной вещи. Кроме того, ты можешь встать чуть позже (минут на 15–20), так как теперь на сборы в школу времени будет уходить гораздо меньше.

Самый оптимальный способ содержать свою комнату в идеальном порядке – не сорить и не разбрасывать вещи. Это очень удобно, согласись, но почему-то большинство девочек и мальчиков никак не хотят решать подобную проблему таким простым способом. Видимо, лень-матушка раньше их родилась.

Иногда складывается такое впечатление, что детям гораздо приятнее жить в грязи и хаосе, ходить в неопрятной и рваной одежде.

Конечно, это не так, вернее, не совсем так. Никому не хочется жить в грязи и ходить замарашкой, но всем хочется, чтобы такую нудную и противную работу, как наведение порядка пт. п., выполнял кто-нибудь другой. Кто этот другой? Мама или бабушка.

Находясь в детском и отроческом (подростковом) возрасте, никто из нас не задумывается над тем, какая тяжелая и неблагодарная работа выпадает на долю самых близких и любимых людей.

И только когда девочки сами становятся мамами, они начинают понимать, как несправедливо и порой жестоко они поступали с родителями. Даже в семи– и восьмилетием возрасте девочке многое уже по силам, и она очень легко может помочь маме или папе.

Не нужно ждать следующего выходного, когда мама, замученная домашними делами, срываясь на крик и ругань, заставит тебя навести порядок в собственной комнате, грозя не пустить гулять или оставить без сладкого.

Стоит ли из-за такой ерунды ссориться с родителями и лишать себя возможных удовольствий, в том числе радости дружеских взаимоотношений с мамой. Ведь она – твой самый первый, искренний, любящий друг на всю жизнь. Стоит ли рисковать этой дружбой из-за горстки шелухи от семечек, которую нужно вымести из-под дивана?

Давай с сегодняшнего дня начнем новую жизнь, то есть, конечно, новую жизнь начнешь ты, а мы будем тебе в этом усиленно помогать. Про утренний марафон мы уже рассказали. Пойдем дальше.

Ты вернулась из школы: портфель ставится куда угодно, только не на свое законное место. Такая же участь ожидает и обувь: грязные (если на улице грязь), мокрые (если на улице дождь или снег) или пыльные башмаки разбрасываются по всей прихожей (хорошо, если только по прихожей, а не по кухне или комнате).

По пути в комнату ты снимаешь остальное снаряжение, то есть верхнюю одежду, и оставляешь ее спокойно валяться в том самом месте, где ты изволила ее бросить.

Переодеться в домашнюю одежду – никогда. И ты бродишь целый день именно в том, в чем сегодня ходила в школу, в чем завтра пойдешь опять. Чего ты только не вытворяла со школьной одеждой: гуляла на улице, что означает – возилась во всевозможных видах грязи и мусора, лазила по деревьям и заборам. А завтра снова в школу.

Просто чудесно. Бедная твоя мама: ей теперь весь вечер придется стирать и гладить, а также зашивать и штопать, кроме того, сушить и чистить твою обувь.

А ты в это время будешь преспокойно спать и видеть сладкие сны. Справедливое распределение труда, не правда ли?

Конечно, маму ты любишь, но проявляется это только в поцелуях и красивых словах. На крайний случай, ты вымоешь к 8 Марта за собой чашку и подаришь букетик мимозы – это все, на что тебя хватает. Доказать же свою любовь конкретными делами тебе слабо.

Если же мама решит забыть про домашние обязанности, навязанные твоей ленью и неаккуратностью, то что же произойдет? А вот что.

Завтра утром ты пойдешь в школу в платье, которое будет испачкано супом, грязью из лужи или порвано сучком дерева. Чудесный у тебя будет вид, ну просто настоящая маленькая Баба-Яга.

Скорее всего такой наряд тебе не понравится и расстроит то, что мама выставила тебя на посмешище. Хотя на самом деле на посмешище себя выставила ты сама.

Что же ты можешь сделать для облегчения жизни любимой мамочки?

Ты пришла из школы. Первым делом аккуратно разуйся, не пачкая пол. Затем сними верхнюю одежду (пальто, куртку и т. п.) и повесь ее в прихожей.

С обувью придется немного повозиться: сначала вымой ее как следует или просто протри влажной тряпкой, если она (обувь) просто запылилась. Промокшую обувь необходимо высушить, но учти, что сушить ее вблизи источника тепла нельзя, так как она потеряет форму, поэтому ставить туфли для просушки в горячую духовку не стоит.

Для сушки обуви можно воспользоваться специальными электрическими сушилками или просто поставить промокшие туфли в некотором отдалении от батареи.

Высохшую обувь следует почистить специальным кремом, мазать свои туфли маминым французским кремом для лица

рискованно, так как результат может превзойти все твои ожидания: вместо ожидаемой благодарности ты будешь наказана, а тебе, как мы понимаем, это вовсе не нужно.

Постарайся содержать обувь в чистоте и ухаживать за ней, тогда она будет дольше носиться и будет выглядеть как новая. Поверь, девочка в грязных туфлях выглядит далеко не "супер". К тому же неряшливость еще никого не украшала.

Обувь из замши смотрится великолепно. Она изысканна и элегантна. Но красота требует жертв, поэтому тебе придется уделять ей особое внимание.

Замшевая обувь достаточно быстро теряет вид: стоит лишь кому-то случайно наступить тебе на ногу, и туфли кажутся не новыми, а поношенными (в школе же по твоим ногам во время перемены проходит целое стадо бизонов). Настроение сразу и резко портится, и новая обувь уже не радует. Поэтому лучше, конечно, не надевать замшевую обувь, если ты идешь в место большого скопления людей.

Ну а если твои новые туфли как следует истоптали, то сильно огорчаться не стоит, так как есть достаточно много способов отчистить ее и вернуть былой вид.

Сейчас продаются специальные жесткие щетки, которые используются для чистки замши. Такими щетками и чисти туфли, но только после того, как ты подержишь обувь над паром и тщательно ее просушишь.

Если туфли вдруг залоснились (стали блестеть, хотя блестеть не должны, так как замша должна быть матовой), то и это не беда. Потри нужные участки самым обыкновенным ластиком (стеркой), и они перестанут блестеть.

Если же, наоборот, ты предпочитаешь переливающуюся обувь, то есть лаковую, и твои самые любимые лакированные туфельки утратили алмазный блеск, то исправить положение тебе поможет луковица.

Да-да, самая простая луковица, выросшая на грядке. Ее необходимо разрезать пополам и протереть туфли луковицей со стороны разреза. Поверь, после такого лечения твоя обувь засверкает алмазным блеском и ничуть не уступит Золушкиным хрустальным туфелькам.

Итак, как ухаживать за обувью, ты теперь знаешь. А сейчас мы поведаем тебе о том, как обращаться с одеждой.

Нужно иметь в виду, что одежда на деревьях не растет, а покупается родителями за деньги, заработанные кровью и потом (пожалей их и побереги свою одежду).

Вернувшись из школы или из любого другого места, сразу переоденься. Наверняка у тебя есть домашняя одежда: платье,

халат или просто футболка и джинсы (существует множество вариантов одежды для дома – выбор за тобой).

Для чего это необходимо?

Ну прежде всего для твоего же удобства. Ведь домашняя одежда более свободная и удобная, чем повседневное платье или костюм.

Дома ты делаешь уроки, ешь, играешь, и, конечно, тебе будет гораздо удобнее в одежде, специально предназначенной для этого.

К тому же если ты день и ночь будешь ходить в одной и той же одежде, то она очень скоро превратится в ветошь (это такая тряпка, место которой на мусорке).

Мы объяснили тебе, для чего необходимо иметь домашнюю одежду и пользоваться ей.

Итак, ты переоделась, а теперь положи в шкаф школьную одежду. Постарайся проделать это с максимальной аккуратностью, чтобы она не помялась.

Ты, наверное, удивишься, что мы так подробно объясняем простые вещи. Но, видишь ли, есть девочки (конечно, ты к ним не относишься), которые поступают иначе.

Они (эти нехорошие девочки) вместо того, чтобы аккуратно сложить или повесить на "плечики" одежду, разбрасывают ее где попало. А утром начинаются "археологические раскопки", то есть они начинают разыскивать одежду, которая почему-то оказывается в совершенно не подходящем для нее месте.

Например, колготки валяются под кроватью, платье мирно лежит на письменном столе, а учебники ждут не дождутся, когда ты вынешь их из шифоньера. Удивительная неразбериха и самый натуральный ералаш (не путать с одноименным детским киножурналом), не правда ли?

Постарайся понять одну простую истину: порядок – это не только и не столько прихоть строгих родителей, порядок необходим тебе, как воздух, чтобы нормально жить и учиться, чтобы не рыскать по всему дому в поисках необходимой тебе вещи, а преспокойно взять ее с обычного места. Не забудь потом убрать ее снова на место, и порядок тебе обеспечен.

Наконец, наслушавшись наших наставлений и нравоучений, ты решаешь провести в своей комнате генеральную уборку. Это мероприятие ты запланировала как раз на то время, когда родителей не будет дома. Их отсутствие тебе необходимо по двум причинам: во-первых, никто не будет мешать тебе советами, а, во-вторых, ты сделаешь для них (родителей) приятный сюрприз.

Ты думаешь, что вытереть пыль, подмести пол и разложить вещи по местам занятие пустяковое? Ты сильно ошибаешься.

Мало того, что на это требуется уйма времени, нужно приложить для достижения желаемого результата еще и физические усилия, учитывая, что порядок в твоей комнате наводился последний раз пару месяцев назад.

Это значит, что все предметы, находящиеся в комнате, покрыты практически "вековым" слоем пыли. Чтобы его стереть, тебе потребуется не одна влажная тряпка, а несколько.

Ты спросишь: "Для чего стирать пыль влажной тряпкой, нельзя ли обойтись сухой?" Можно, конечно, но, видишь ли, все дело в том, что, стирая пыль сухой тряпкой, ты будешь просто перегонять ее с одного места на другое: со стола – на пол, го шкафа – на кровать. А влажная тряпка забирает пыль в себя и не дает ей носиться по комнате.

Теперь, вооруженная знаниями, ты как следует вытерла пыль. Что делать дальше?

Дальше займись влажной уборкой. Для этого налей в небольшое ведро или таз теплую воду, возьми половую тряпку и помой пол. Не забудь, что, после того как ты мокрой тряпкой протерла пол, его необходимо вытереть насухо, чтобы не было разводов.

С полами ты тоже справилась. Пришло время приниматься за остальное.

Определи, где тебе удобно держать учебники, чтобы они не мешали и в то же время были легко доступны. Лучше всего для этой цели подходят книжные полки, расположенные над письменным столом или рядом с ним. Кроме учебников здесь можно поместить и школьные тетради.

Про одежду мы уже говорили, и ты знаешь, что самое удобное место для хранения одежды – шифоньер или платяной шкаф со специальными отделениями для белья, верхней одежды и прочего.

Шифоньер – предмет солидный и тоже нуждается в бережном отношении и заботе. Класть скомканное платье или юбку на полку с трусами и майками не стоит ради поддержания необходимого порядка.

Мы надеемся, что ты усвоила основные правила хранения одежды. Давай поговорим о том, как содержать вещи в чистоте и порядке и облегчить тем самым мамину нелегкую жизнь.

Например, ты пошла в гости на день рождения к лучшей подруге. Праздник удался на славу. И только в самом конце праздничного вечера твое настроение было испорчено и "починке" не поддавалось. Что же случилось?

А случилось то, что ты, как обычно, раскрыв рот, слушала очередные россказни одноклассниц и совершенно забыла, что

именно в этот момент ешь именинный торт. Кусок торта со вставленной в него свечкой выпал из твоих ослабевших от усиленного слушания сплетен рук прямо на новое нарядное платье.

Это платье было куплено тебе вчера, а сегодня ты его "обновила" во всех смыслах этого слова.

Мало того, что на платье остались жирные пятна от крема, воск свечи тоже внес немалую лепту в украшение твоего наряда.

Ты была в ужасе: «Как я покажусь маме, она замучает меня упреками насмерть!» Однако хозяйка дома, твоя лучшая подруга, оказалась девочкой очень самостоятельной и решила помочь твоему горю. Из ее слов ты узнала, что на жирное пятно можно посыпать соль и тогда его легче будет отстирать.

А воск от именинной свечки удалить легко и просто: нужно прогладить испачканное место горячим утюгом через тонкую ткань, сверху которой положить промокашку или любую другую тонкую бумагу.

Ты послушалась совета подруги, и новое платье было спасено, кроме того, твоя нервная система и нервная система твоей мамы не понесли никого ущерба.

Учти, что, испачкавшись, не стоит растирать пятно на одежде руками, какими бы чистыми они ни были. Запомни, что свежее пятно удалить гораздо легче, чем застаревшее.

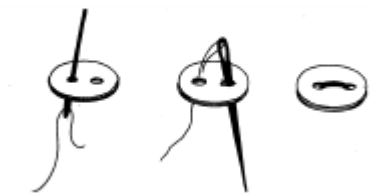
Есть такие девочки-трусишки, которые испачкают платье фруктовым соком или еще чем-нибудь и, вместо того чтобы сказать об этом маме, прячут эту вещь куда подальше. В конце концов, мама все равно натыкается на испорченное платье,

только оно уже не подлежит отстирыванию, и ты получаешь двойное, а то и тройное наказание.

Во-первых, мама поругает тебя за неаккуратность и за трусость. А во-вторых, за то, что платье испорчено раз и навсегда. Кто виноват? Только ты сама.

Что делать, если вдруг у тебя оторвалась пуговица? С таким пустяком ты превосходно справишься сама. Пришить пуговицу – несложное дело.

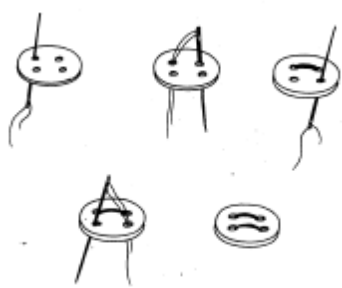
Как известно, пуговицы служат для застегивания и отделки одежды.



Если пуговица имеет 2 отверстия, она пришивается 4–5 стежками. Разобраться в том, как это делается, тебе поможет рисунок.

Если же пуговица с 4 отверстиями, то ее пришивают 3–4 стежками в каждую пару отверстий.

Пуговицы могут быть пришиты на ножке и без ножки.



При образовании ножки на рабочей стороне изделия (то есть с той стороны, где пуговица будет застегиваться) делают «стойку». Для этого нужно, чтобы стежки были более свободными, чтобы между тканью и пуговицей появился зазор 1—3мм, в зависимости от толщины ткани (например, если ты имеешь дело с драпом, то высота стойки 3 мм, а если с тонкой тканью – 1 мм). Затем стойку обвивают несколькими витками и закрепляют.

Для большей прочности пуговицы пришивают с прокладкой или с подпуговицей с изнаночной стороны.

Пуговицы пришивают хлопчатобумажными нитками № 40–50 в два сложения.

Если пуговица на ножке, подбирают нитки в цвет ткани, без ножки – в цвет пуговицы.

В заключение хотим напомнить, что, если ты хочешь порадовать маму, лучшим сюрпризом для нее будет чистота и порядок в твоей комнате, опрятная одежда, начищенная обувь.

Домашний этикет

Так-так-так, вот она, животрепещущая тема – тема этикета дома, то есть поведения с людьми, рядом с которыми ты живешь. Это любимые родители, бабушка и дедушка, братья и сестры, соседи, друзья по двору, которые приходят к тебе в гости.

"Ну и как же мне себя с ними вести?" – спросишь ты. Да уж, во всяком случае, не так, как это делает Катя Петрова, наша давняя знакомая. О ней можно написать энциклопедию в двести томов на тему, как не надо себя вести. Периодически мы будем тебе рассказывать о ее нелепых шутках и выходках. Да вот хотя бы недавно, утром…

Добрая Катюша не поленилась встать на полчаса пораньше, даже маму опередила. А зачем она это сделала? Дело в том, что у Кати начались каникулы и она решила начать новую жизнь прямо с утра. Она захотела научиться ухаживать за собой, выучить два иностранных языка, стать чемпионкой по катанию на роликовых коньках. Еще один пункт она собралась придумать к вечеру, на завтрашний день.

Катя громко прошла в ванную комнату и включила воду. Добавив пены, она подложила под голову сложенный халат и сладко задремала в теплой-претеплой воде. Тем временем часы пробили шесть тридцать утра, и мама поднялась готовить семье завтрак. Но сначала ей нужно было зайти в ванную. Дверь не открывалась. В ответ на мамин стук Катя, не открывая глаз, томно сказала: "Я принимаю ванну, открывать не собираюсь". Мама, привыкшая к категоричности дочери, вздохнула и пошла на кухню.

В семь двадцать к ванной подбежал проспавший папа, он очень опаздывал. Катя не открыла и ему, несмотря на грозные крики и обещания выломать дверь и выпороть непослушную дочь. В результате родители и братишка ушли из дома без обычного утреннего туалета.

Тем временем Катя вышла из ванной. Как ты думаешь, что она сделала затем? Накинула халатик и улеглась в постель. Воду она не спустила, скомканное влажное полотенце кинула на туалетную тумбочку.

Бабушка молча сполоснула ванну, встряхнула полотенце и повесила его на место. Затем разогрела еду и позвала Катю завтракать. Та молча уселась за стол и съела все, что было, даже не поинтересовавшись, хочет ли бабуля поесть вместе с ней икру с кашей?

После чая с печеньем девочка отправилась обратно в постель

подремать. Бабушка убрала за ней со стола и, грустная, поела сама. А после стала думать о том, какая "милая" девушка вырастет из ее любимой внучки, как к ней будут тянуться люди, какой у нее "хороший" характер.

Хотела бы ты иметь такую подружку? Хотя не все ли равно, как она ведет себя дома, главное, чтобы с друзьями была внимательной и воспитанной. Но поведение человека в кругу родных говорит о нем гораздо больше, чем ты думаешь. Дома ребенок и взрослый всегда естественны, потому что они находятся как бы в своей крепости, защищающей их от внешнего мира. Им незачем притворяться. Поэтому чаще всего разные ссоры и скандалы происходят в родном доме, в котором должны жить только мир и покой, ты согласна?

Не только в школе, в гостях, но и дома необходимо вести себя так, как ты хотела бы, чтобы люди вели себя с тобой. В противном случае тебе придется выйти из дома в плохом настроении, и весь день пройдет неудачно.

Дружок, а сколько тебе лет? Наверное, ты почти взрослая, и знаешь, как нужно себя вести. Но все равно, давай вспомним правила поведения дома, вдруг ты найдешь для себя что-то новое.

У тебя есть родители, любимые мама и папа. Иногда они очень добрые, но иногда строгие, как тебе кажется. Но, может быть, это на самом деле тебе только кажется?

Давай с тобой разберем, так ли это. Вы живете все вместе, ты появилась на белый свет благодаря маме и папе, росла на их глазах, научилась ходить и говорить с их помощью. Они любят

тебя, потому что ты родное им существо – их ребенок.

А ты заметила, что некоторые соседи по двору, молодые девушки и парни, вышли замуж, женились, и у них родились симпатичные малыши? Они их вырастят, воспитают, и те подарят им внуков. Так же и ты, когда подрастешь, захочешь родить дочку или сына, чтобы любить их. Но не только любить, а ухаживать за ними, защищать их и учить тому, что знаешь.

Так и родители очень ждали твоего появления на свет. Они работают, чтобы кормить тебя, красиво и тепло одевать, покупать тебе игрушки и книги. У тебя есть крыша над головой, свои вещи. Все это ты получила благодаря любящим тебя людям – родителям, бабушкам и дедушкам. Но иногда в вашу жизнь, к сожалению, приходят ссоры, и виной тому эгоизм и недопонимание.

Часто мы не умеем вести себя дома так, как это нужно. Знаешь, есть такая пословица: "В ссоре всегда виноват старший". Но она не относится к твоим взаимоотношениям с родителями. Они имеют право ждать от тебя послушания и требовать его, когда ты ведешь себя плохо.

А о пословице нужно вспоминать знаешь когда? Когда ты ссоришься со своей младшей сестрой или младшим братом. Даже если они первые затеяли спор или сделали что-нибудь неприятное, все равно виноватой будешь ты. Потому что тот, кто старше, должен быть умнее.

Катя Петрова не обращает внимания на родителей, когда те напоминают ей эту пословицу. И упорно продолжает обижать братишку и сестренку. Ну и чего она в итоге добивается? Того, что наказывают ее, а не малышей, и она все больше обижается на весь белый свет. Кстати, подружек у Кати нет. Вот она приходит к нам в гости и начинает жаловаться на родителей, дедушку с бабушкой, сестру и брата, на одноклассников и товарищей по двору.

Это тянется обычно очень долго, потому что Катя вспоминает каждую мелочь. И отказывается понимать, что все это получается из-за того, что ей не знакомы правила поведения. Она не только не знает их, но и не хочет знать. Нужно немало над собой потрудиться, чтобы изменить свое отношение к окружающим людям и их отношение к себе в лучшую сторону.

Например, мы рассказали Кате о том, как нужно относиться к пожилым людям. Ты заметила, как ребята хорошо ведут себя с чужими бабушками и дедушками? Они вежливо разговаривают, улыбаются им, помогают донести тяжелые сумки и перейти дорогу. Смущенно выслушивают слова благодарности и идут домой, крайне довольные собой. А дома разворачиваются совсем

другие события. Когда бабушка просит любимую внучку сходить за лекарством в аптеку или за хлебом, внучка раскрывает рот и…

Существует множество отговорок. Она или очень устала, или бабушка здоровая и сама сходить может, или просто внучка не хочет, или она страшно-страшно занята, или больна, или ждет в гости подругу, или… три минуты назад один странный дядечка поведал ей страшную историю о девочке, которая однажды пошла в магазин по просьбе любимой бабушки. Короче, больше никто эту девочку не видел. И только иногда по ночам можно услышать стоны из стен аптеки. Стены разбирали, просвечивали, но так никого и не нашли. Но продолжает плакать исстрадавшаяся девочка, посланная бабушкой за лекарством.

Что-нибудь из этого перечня дурацких отговорок тебе знакомо? Нет? Или есть свои собственные варианты отговорок? Мы надеемся, что нет. А если все же есть, давай поговорим о том, почему их не должно быть.

Хотя бы потому, что ты любишь бабушку и дедушку. Просто иногда, когда они заставляют тебя делать то, чего ты не хочешь, ты думаешь: "Вот бы уехать куда-нибудь, где совсем нет старших, где я буду сама себе хозяйкой. Где никто не будет командовать мной".

Но уже через короткое время ты захочешь обратно домой, к милой бабушке с ласковым взглядом и добрыми словами. Ты захочешь к ней, потому что чужие люди никогда не будут любить тебя так, как делают это твои родные. А то, что они иногда говорят не то, что ты хотела бы услышать, не так уж страшно. Просто они родились и выросли совсем в другое время, когда люди одевались, говорили, ходили и думали немного иначе.

Принимай их такими, какие они есть.

И хотя бабушки и дедушки понимают, что того времени никогда не вернуть и люди тех лет не заменят нынешних, все же… Все же они грустят, считают, что время их детства и юности было самым лучшим. Неудивительно, что им хочется, чтобы ты была такой же, как они. Бабушка с дедушкой любят тебя. Просто они не всегда понимают, что в наши дни люди ведут себя уже по-другому.

А может быть, стоит к ним прислушаться? Посмотри на себя, ты растешь. Игры малышни во дворе уже кажутся тебе слишком "детскими" (но когда-то они тебе жутко нравились). И новый предмет в школе ты считаешь легким (хотя в начале года ты думала, что никогда его не поймешь и не выучишь). Почему так происходит? Потому что с каждым новым днем ты становишься взрослей и умней. И прожитый день кажется понятным и простым.

Так же и дедушка с бабушкой вспоминают молодые годы, как самые простые и светлые дни своей жизни. Возможно, иногда они считают поведение твоих ровесников не всегда приличным и хорошим. Пойми, бабушка и дедушка смотрят на всех нас с высоты своего опыта. Они знают больше нас, они просто дольше жили на Земле. Попробуй вот, доживи до их возраста!

Вряд ли ты мудрее их. Лучше слушай, что они тебе советуют.

Ты можешь не соглашаться с ними. Но ни в коем случае ты не должна сердиться на них или раздражаться, как это делают некоторые твои ровесники. Помни, ты не имеешь на это права!

Они тебя любят. Твои близкие видят в тебе маленькое чудо, ведь ты – дочка их любимой дочери или сына, и поэтому очень дорога им.

И поэтому ты получаешь от них очень много любви, которая иногда перехлестывает через край. Да, от постоянного внимания можно немного устать. Но Катя реагирует на него грубо, а ты ответь на него любовью, благодарностью за заботу и ласку.

А благодарность заключается не только в "спасибо",но и в улыбке, заботе, помощи. Старайся чаще рассказывать бабушкам-дедушкам о своей жизни, ведь они переживают за тебя, хотят знать, чем ты живешь, какие у тебя проблемы.

А ты, в свою очередь, спроси, что они читают, о чем думают. Общайся с ними побольше, и увидишь, какие они интересные люди, как много они могут рассказать тебе.

А родители? Заботишься ли ты о них так же, как они заботятся о тебе? Пока ты не можешь зарабатывать себе на жизнь, за тебя это делают они. Работают, потому что любят тебя и хотят, чтобы ты росла счастливой. И когда они дарят тебе новую

игрушку и видят твою радость, они радуются даже больше тебя, потому что дарить всегда приятнее, чем получать. Не веришь – проверь!

Окружи своих родителей постоянным вниманием. Мы не призываем тебя взвалить на свои плечики всю домашнюю работу. Просто помогай им немножко. Вот увидишь, как они будут тебе благодарны и как будет приятно тебе самой от их радости.

И, в отличие от бездумной Кати Петровой, относись с любовью к каждому члену семьи. Это нужно тебе для того, чтобы ты выросла доброй и счастливой. Человек, не умеющий любить, будет всегда несчастным.

Никто не захочет общаться с эгоисткой и злюкой. Будете дружить с Катей Петровой, посмотрим, долго ли вы друг друга выдержите.

Лучше люби родных, слушайся их. Пройдет время, у тебя самой будет маленькая дочка. Может быть, еще красивее, чем ты. Она будет такой же послушной и милой, как ее мама. Желаем тебе удачи во всем! Пока, малыш!

Глава III
Как учиться в школе и при этом не очень скучать

Ты начала учиться, и теперь школа стала очень важной частью твоей жизни. Ведь ты не только занимаешься уроками, но и общаешься с разными людьми – учителями, одноклассниками, с ребятами, которые старше тебя. Сейчас мы поговорим о том, что же это такое – школьная жизнь.

А начнем мы с тобой с самого главного – с учителей. Когда ты пришла в первый класс, ты еще ничего о них не знала. Но теперь ты уже немного освоилась, хотя наверняка хотела бы узнать подробней все тонкости общения с учителями. Об этом и расскажет тебе первый раздел нашей главы.

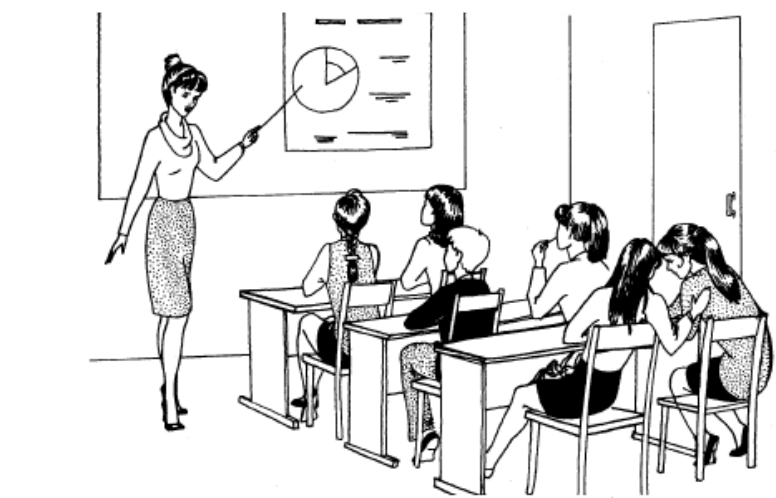
Ты и твоя учительница

Учителя – это люди, помогающие тебе найти путь к знаниям. Пока еще у тебя только одна учительница, и она первая, что очень важно для тебя. Ее ты запомнишь надолго. Какие это будут воспоминания – хорошие или не очень? Во многом это, как ни удивительно, зависит от тебя.

За школьную жизнь ты встретишь немало учителей. Они будут очень разные. Одних ты будешь уважать и любить за их знания, справедливую строгость. Некоторые будут казаться тебе занудами и злюками.

Ты начала учиться в школе, стала общаться с учителями, родителями твоих одноклассников – ты знакомишься с миром взрослых, причем посторонних взрослых людей. Воспитатели из детского сада относились к тебе, как добрые тетушки. А школьная учительница – это уже совсем другое дело!

Да, опыт общения с учителями давался нелегко Свете. Первый год в школе пролетел быстро и незаметно. Свете открылся новый увлекательный мир. Ей очень нравилось учиться – каждый день что-то новенькое, много школьных друзей, куча тетрадей, красочные учебники.



Учительница только еще знакомилась с ребятами, она дала время первоклашкам освоиться. Марина Владимировна – так ее звали – особенно не беспокоила Свету. Поэтому девочка иногда просто забывала про учительницу и погружалась в мир грез на уроках.

"Но уж во втором-то классе самое время взяться Свете за

учебу!" – решила Марина Владимировна. Девочка не могла теперь отвлечься от занятий, учительница строго контролировала ее. "Вот они – проблемы!" – вздохнула Света. Ни тебе поговорить с подружкой, ни полистать интересный журнальчик. Школа девочке уже разонравилась, причиной этого она считала "вредную" учительницу.

Как же все наладить? Марина Владимировна перестала нравиться Свете, как только та стала к ней строго относиться. Девочка, похоже, считает школу продолжением детского сада. Поэтому она не готова к тому, что иногда ее могут отругать, поставить плохую оценку.

В таких случаях следует в первую очередь изменить свое отношение к школе. Помни, что ты ходишь туда не развлекаться, а получать знания. А учительница нужна для того, чтобы ты стала умнее и воспитаннее.

Твое отношение к учительнице связано с впечатлением, которое она на тебя производит. Если тебе нравится, что она всегда красивая, веселая, то ты охотно ходишь на уроки. Хорошо встретить в самом начале школьного пути учительницу, которая понимает тебя, не унижает, не нагоняет на тебя страх чересчур громком голосом.

Так повезло Насте – она с радостью бегает в школу, потому что каждый раз с удовольствием думает о встрече с учительницей и знает, что у нее впереди интересный день.

Настину преподавательницу зовут Наталия Павловна. Она совсем недавно работает в школе, а ее уроки всегда очень живые, веселые. Настя очень хочет быть похожей на любимую учительницу. Она всегда готовится к урокам, потому что не хочет разочаровать милую Наталию Павловну. А еще у Насти есть мечта: стать учительницей, когда вырастет.

Но ответную симпатию и доверие ты должна заработать. Твое серьезное отношение к учебе убедит учительницу, что ты не легкомысленный ребенок, а ответственная ученица, которая стремится к знаниям.

Доверие, которое тебе оказывает учительница, нужно оправдать. Никогда не берись за то, чего ты не сможешь сделать. Лучше сразу отказаться от такого поручения, назвав уважительную причину.

Ирина Алексеевна давала ребятам задание на следующий урок природоведения. Подготовить доклад про синиц учительница поручила Лене. Девочка записала тему в тетрадь, а сама думала, что скорее всего у нее не получится выполнить задание. Причиной этого была болезнь бабушки, которая жила вместе с Леной и ее родителями.

Теперь все большая часть домашних дел в отсутствие мамы ложилась на плечи Лены, а ведь это очень тяжело. После школы Лена по дороге домой заходила в булочную, покупала хлеб. Дома ее ждали больная бабушка и младший братик – девочка разогревала обед, подавала его бабушке в постель, кормила брата и ела сама.

Потом она выгуливала собаку, поливала цветы. В общем, после всех этих домашних забот у Лены не оставалось ни сил, ни времени. Она успела только решить задачки по математике и сделать упражнения по-русскому. А доклад Лена не приготовила.

Девочка не ответила на вопрос учительницы на следующий день, чем очень огорчила весь класс и Ирину Алексеевну. Лена

вспомнила все, что она сделала за вчерашний день. И ей стало обидно, что учительница при всем классе назвала ее лентяйкой. "Если бы вы знали!" – с горечью думала девочка.

Да, если бы учительница знала причину, которая помешала Лене подготовить доклад, то проблем бы не было. Вот только девочка почему-то постеснялась предупредить Ирину Алексеевну о том, что у нее болеет бабушка и она не сможет выполнить порученное ей задание. Если бы Лена все объяснила, то и сама бы избежала проблем, и ее одноклассники узнали бы о том, как живут желтогрудые синички.

В таких ситуациях знай: лучше сразу предупредить учительницу, когда ты не можешь выполнить какое-либо задание по уважительной причине. Учительница – обычный человек, она все поймет. Совсем не обязательно сообщать все подробности, будет достаточно одной вежливой фразы: "Извините, пожалуйста, я не смогу этого сделать по уважительной причине. Я выполню задание в другой раз".

Только не пользуйся таким объяснением для обмана, иначе может получиться так, что у тебя будет очень сложная проблема, а тебе просто никто не поверит.

Иногда тебе следует вспомнить, что учительница – тоже чья-то мама или бабушка и в ее жизни тоже может быть много трудностей и проблем. И хоть она терпеливая и сильная, не стоит ей доставлять лишние неприятности. От этого в ее лучистых глазах прибавится грусти.

Не веди себя на уроках так, как будто ты добиваешься головной боли учительницы. Отнесись с пониманием к ее трудной работе.

Представь, что у нее тоже может болеть голова, как, например, у твоей мамы. Но урок продолжается, и тебе почему-то именно в этот день ужасно весело. Своим неподходящим поведением ты рискуешь вызвать гнев и недовольство учительницы, которая в данный момент и без твоего вмешательства чувствует себя не очень. В некоторых ситуациях очень важно не нарываться на грубость самой и понимать учительницу, как близкого человека.

Учительница каждый урок продолжает знакомство с тобой, узнает твои хорошие и плохие качества. От ее взгляда ничего не ускользнет. Она всегда может догадаться, что ты списываешь или что ты не выучила урок. Тебе в таком случае не спрятаться за спиной одноклассника. Но ведь учительница не милиционер, чтобы замечать только плохое, – она всегда рада за тебя, когда ты разобралась в новой теме или сама решила сложную задачку. Значит, труд ее не пропал напрасно.

Твоя учительница считает лучшей наградой за свои уроки хорошие результаты класса за диктант или самостоятельную работу. Ты не думай, что ей все равно, как ты учишься. Учительница беспокоится обо всех своих учениках. Она хочет видеть в ребятах ростки, которые дали знания, вложенные ею в них.

А если ты будешь слушать объяснение нового материала на уроке невнимательно и не заниматься дома, то вряд ли ты поймешь новую тему. "Я ничего не поняла на уроке!" Такое оправдание сгодится только для мамы. Она тебя пожалеет, может быть, даже поругает учительницу, но выбраться из затруднительной ситуации ты должна сама. Если, конечно, тебе не хочется совсем съехать и нахватать двоек.

Ты должна быть очень внимательной, когда учительница знакомит класс с новой темой, и не отвлекаться даже на те дела, которые кажутся тебе более интересными, например, не стоит обсуждать очередную серию мыльной оперы с соседкой по парте. Иначе ты не только не поймешь новую тему, но и навлечешь на свою голову гнев учительницы.

В таком случае на твои слова: "Я не поняла эту тему"

учительница всегда может ответить примерно так: "А не нужно было разговаривать на уроке!" После этого подходить к учительнице с просьбой о помощи, мягко говоря, неловко. И сложная тема рискует остаться для тебя непостижимой.

Постарайся сосредоточиться на уроке. Если что-то непонятно в новой теме, попробуй разобраться для начала сама. Вспомни, что говорила учительница. И "приложи" эти слова к тому, что кажется тебе непонятным.

Это отличный способ разобраться во всех тонкостях нового материала. Ведь понять что-то самой гораздо сложнее, чем просто спросить об этом у учительницы. Кстати, намного проще запомнить собственное открытие, чем слова учительницы.

Жаль, что этот способ иногда не срабатывает. Так что, если ты почувствовала, что без посторонней помощи тебе не обойтись, не погружайся в размышления. Не стоит отдавать этому целый урок, а то можно безнадежно отстать от одноклассников и еще раз упустить что-то важное.

Не нужно обращаться за помощью или разъяснениями к подружке во время урока. Потому что скорее всего учительница сделает вам замечание и подумает, что вы разговариваете о посторонних делах. К тому же нет уверенности, что подруга сама все правильно поняла. А если даже и поняла, то сможет ли она все объяснить тебе лучше и понятней, чем учительница?

Поэтому если тебе что-то неясно, следует обратиться к учительнице. Если тебе не понятен какой-нибудь отдельный пример, ты можешь задать учительнице вопрос во время урока. Подними руку, задай вопрос, и она все объяснит тебе.

Некоторые ребята в таких случаях забывают поднять руку, а просто громко кричат, мол, Нина Ивановна, подойдите ко мне! Они не обращают внимания на то, что она в это время продолжает объяснять новый материал всему классу. Так делать, конечно, не следует. Нельзя перебивать учительницу, ведь ты не одна в классе. Ее объяснение слушают кроме тебя еще другие ребята.

Если ты не поняла тему в целом, то, возможно, разобраться в ней тебе помогут практические упражнения. Прочитай еще раз правило и попробуй сама выполнить задание. Можешь именно на этом этапе прибегнуть к помощи учительницы. На конкретном примере новый материал будет понятней.

В любом случае у тебя есть возможность после урока подойти к учительнице и сказать ей, что ты не поняла новую тему. Было бы гораздо лучше, если бы ты задала конкретные вопросы по сложному для тебя материалу. Может быть, учительница предложит тебе задержаться после уроков, ведь перемена – это не

лучшее время для объяснения: и тебе, и ей нужно отдохнуть и набраться сил перед следующим уроком.

Какое ты производишь впечатление на свою учительницу? Если хорошее, то она будет относиться к тебе соответственно. Не стоит часто пользоваться добротой любимой учительницы и говорить, что ты не выучила урок по уважительной причине. Твой обман рано или поздно раскроется. И доверие будет потеряно надолго.

Отношение к Жанне у Ольги Александровны менялось постепенно. Девочка в первом классе была одной из лучших учениц в классе. Она стремилась к знаниям, хорошим оценкам и всегда выполняла домашнюю работу. А в последнее время Ольга Александровна начала замечать, что Жанна стала заметно слабее отвечать и не всегда в ее тетрадях была выполнена домашняя работа.

На одном из уроков Жанну вызвали к доске, но она не смогла ответить на вопросы учительницы. "Почему тыне готова?" – спросила Ольга Александровна. Жанна смущенно ответила, что у нее вчера болела голова. Учительница посочувствовала девочке и двойку не поставила.

Через несколько дней Жанна не выучила стихотворение к уроку чтения. На этот раз она сказала, что у нее болел зуб. Ольга Александровна хотела верить Жанне, но осталась очень недовольной.

В скором времени Жанна снова сослалась на болезнь, когда ребята готовились к контрольной работе по математике. Девочка просто чувствовала, что она или совсем не напишет контрольную, или напишет ее очень плохо. И чтобы не получать плохую оценку, Жанна решила просто соврать.

После легкого успеха в первом классе Жанна подумала, что учиться совсем несложно, и расслабилась. Она уже не сидела долго за уроками, делала только письменные задания, и то второпях. Правила читала только перед уроком. А при случае выдумывала "уважительные" причины, оправдывающие ее невежество.

Тогда Ольга Александровна поняла, что Жанна обманывает ее и класс. Она стала относиться к ученице с недоверием. И теперь, если даже Жанна действительно болела, Ольга Александровна уже не верила ей на слово – она отправляла девочку к врачу и сразу звонила маме.

Жанна поняла, что учительница относится к ней не так доброжелательно, как раньше. Доверие и дружба были потеряны по вине самой Жанны. Как теперь все это вернуть? Ведь Жанне хочется, чтобы учительница, как и раньше, поручала ей важные

задания, ставила в пример одноклассникам.

Но потерять доверие легко, а вот вернуть намного сложнее. Иногда на это требуются годы. Поэтому, прежде чем обмануть учительницу, подумай: дорожишь ли ты ее добрым расположением и доверием?

Тебе не нужно становиться "зубрилкой" и занудой, чтобы понравиться учительнице. Обычно таких детей учителя не очень балуют. Потому что "зубрилки" дальше учебника ничего не видят и с ними просто скучно. Веди себя так, как полагается в школе. Не срывай занятий и не сбегай с уроков. Учительница может расценить это как объявление войны. А тогда только держись!

После одного неудачно написанного диктанта Елена Викторовна решила оставить нескольких ребят после уроков и позаниматься с ними. Они особенно плохо написали диктант и не применили правило, которое они совсем недавно проходили.

Среди этих ребят оказались Оля и Марина. Конечно, они не ожидали таких оценок. Но их горе сразу же забылось, как только их подруга Валя передала им записку. В ней были более приятные новости: сегодня Валиных родителей нет, и после уроков можно отправиться к ней и там посмотреть любимые мультики.

Оля и Марина приняли решение не оставаться на дополнительные занятия, а тихонько скрыться от Елены Викторовны и отправиться с Валей. Так они и поступили после уроков. Девчонки пропустили мимо ушей напоминание учительницы о том, что надо задержаться, и, схватив сумки, выбежали из класса со всеми ребятами. Елена Викторовна окликнула Марину, но та сделала вид, что не услышала.

Девчонки здорово повеселились в гостях у Вали. Но на следующий день в школе ничего веселого для подруг не было. Мало того, что Елена Викторовна пристыдила девочек перед всем классом, – она вызвала Олю и Марину к доске, и они не смогли справиться с заданием. Елена Викторовна поставила им двойки и сказала: "Я хотела вам помочь разобраться в этой теме вчера, но, видно, вам это не нужно".

Оля и Марина почувствовали, что своим поведением они обидели Елену Викторовну. Им было очень неловко и стыдно за вчерашний поступок. Почему так получилось, ведь они не хотели расстраивать учительницу?

Некоторые плохие поступки учеников преподавательница может принять на свой счет. Она не догадается, что ты не осталась подежурить из-за любимых мультиков по телевизору, а подумает, что ее слова не имеют значения для тебя. Это усложнит твою школьную жизнь.

Именно так нажила себе неприятности Аня. В школе у нее

дела шли нормально. Но с математикой было не все в порядке – появились троечки в дневнике. После этого мама посоветовала Ане побольше заниматься уроками и не разрешила смотреть телевизор по вечерам.

Приближалась контрольная работа. Наталья Львовна, Анина учительница, подозвала ее на перемене к себе и сказала: "Сегодня после уроков останься, позанимаемся перед самостоятельной работой". Аня согласилась.

У нее просто вылетело из головы, что она обещала сразу после школы забежать к подружке Тане. У Таниной кошки вчера появились крошки-котята. Очень хотелось посмотреть на них. И теперь Аня не знала, что делать. Она обещала и Тане, и Наталье Львовне встретиться после уроков.

Конечно, Ане нужно задержаться в школе и позаниматься. Это гораздо важнее, чем встреча с подругой. Тем более что приближается самостоятельная работа, а котята никуда не денутся.

В случаях, когда ты все-таки каким-то образом испортила отношения с учительницей, тебе предстоит найти выход из этого неприятного положения самой. Никогда не поздно извиниться и объяснить, почему ты не выполнила какое-либо задание. Твое объяснение если не искупит плохого поступка, то сгладит неприятное впечатление от него. Другой путь очень долгий. Хорошим поведением, успехами в учебе ты можешь доказать учительнице, что ты не обманщица, не лентяйка.

Ну вот, мы с тобой поговорили об учителях. Надеемся, нам удалось убедить тебя, что они не звери и в их задачу не входит мучить тебя до потери пульса. На самом деле учителя – твои друзья, и они всегда готовы помочь тебе в трудной ситуации.

Еще одна проблема, которая появляется у тебя, когда ты приходишь в школу, – отношения с теми, с кем ты учишься в одном классе, то есть с одноклассниками. Вот об этом мы и поговорим сейчас.

Ты и твои одноклассники

Ты наверняка уже познакомилась со всеми ребятами в классе, и у тебя даже появились новые друзья, с которыми ты играешь на переменах или просто болтаешь. Естественно, не со всеми у тебя сложились такие хорошие отношения, но ведь нельзя же дружить сразу со всем классом!

А нельзя дружить со всеми потому, что друг может быть только один или несколько, но никак не целый класс. Если ты считаешь, что все девочки из класса – самые лучшие твои подруги, а мальчики – лучшие друзья, то должны тебе сказать – хотя, наверное, это тебя расстроит, – у тебя нет ни одного настоящего друга.

Но в нашей главе мы поведем разговор совершенно о другом. На самом деле не всегда легко найти подругу в своем классе, может быть, твоя любимая подруга живет с тобой в одном дворе, а учится в другой школе. Но иметь хорошие отношения с одноклассниками просто необходимо, ведь ты собираешься учиться в этом классе и дальше.

Во время учебы возникают трудные ситуации, о которых мыс тобой и хотели бы поговорить. Ведь тыне всегда решишься обратиться к маме или учительнице за помощью, а наша книга может сослужить тебе отличную службу. Ну что, ты готова, наша милая читательница, отправиться вместе с нами в путешествие по этой непонятной сначала и загадочной стране – школе?

Надеемся, что ты ответила утвердительно, поэтому начинаем нашу беседу. Прежде чем прийти в школу, необходимо знать некоторые правила общения с людьми, чтобы тебе легче было ладить с ребятами, с которыми ты собираешься проучиться несколько лет подряд.

Мы не хотим тебя пугать, но скажем сразу – как ребята относятся к тебе с самого начала, так они будут относиться и на всем протяжении твоего учения в школе. И если ты раньше еще сомневалась в том, что необходимо учиться общению с одноклассниками, то сейчас уж мы тебя наверняка убедили.

Итак, ты учишься один или два года в школе, но пока никак не найдешь общий язык со многими ребятами – они совершенно не считаются с тобой и твоим мнением. Ты уже пробовала применять разные "военные хитрости", например, угощать одноклассников плюшками, которые так замечательно готовит твоя бабушка, но ребята (скорее всего это мальчишки) съедали их, и все оставалось по-прежнему.

Наверное, ты считаешь, что эту ситуацию можно изменить как-то по-другому. Ты совершенно права.

Если ты чувствуешь, что одноклассники относятся к тебе не так хорошо, как ко всем остальным, то сначала задумайся, почему это происходит. Возможно, потому, что твой внешний вид или манера поведения не нравится им.

Мы угадали? Если причина в этом, значит, ты – настоящая "белая ворона" в классе. На этом мы не будем останавливаться

подробно, потому что следующий раздел нашей книги, который называется "Ты не как все", рассказывает именно о подобных ситуациях. Когда ты прочитаешь его, решить некоторые проблемы тебе станет гораздо легче.

Ну а если ты не видишь ничего такого, что очень сильно бы отличало тебя от одноклассников, то давай разберемся, почему они плохо к тебе относятся. Выясни сначала, кто именно проявляет неприязнь – мальчики или девочки? Давай поговорим об этом.

Итак, если девочки решили, что с тобой просто невозможно общаться, значит, тебе придется что-то предпринять, чтобы изменить их отношение к тебе. С одной стороны, наладить отношения с ними намного легче, чем с мальчиками, а с другой – сложнее.

Если ты хочешь подружиться с девочками из класса, то постарайся узнать, чем они интересуются. Может быть, это современная популярная музыка, кино, мода или куклы. И что же тебе делать в таком случае? Подумай, что их обязательно заинтересовало бы. Расскажи об этом, но не так, как будто ты узнала важную новость и теперь решила ею поделиться, а как бы между делом – как будто тебе все это было давно уже известно, и вчера ты весь день не сидела в библиотеке, чтобы узнать что-то интересное.

У девочек сложится впечатление, что ты настоящий кладезь разных увлекательных сведений и с тобой можно всегда посоветоваться, если будет нужно. Конечно, на самом деле ты всего этого не знала, и, может быть, тебе даже неинтересно то, чем увлекаются твои одноклассницы.

Но нам кажется, что такой небольшой спектакль пойдет на пользу и тебе, и им. Ты научишься поддерживать разговор, даже если какая-то тема тебя не особенно увлекает, а девочки из класса будут знать, что и с тобой можно поговорить, причем с удовольствием.

В общем, твоя главная задача – заинтересовать подруг своей персоной, и если ты последуешь нашим советам, то все у тебя обязательно получится. Чем же еще можно привлечь внимание одноклассниц?

Например, ты узнала о каком-то новом веянии в мире моды увлечений, но девочки из твоего класса еще ничего об этом не знают. Например, это может быть необычный пенал для ручек или школьная сумка, новый фасон или цвет джинсов – в общем, все зависит от фантазии и твоих возможностей – выбирай сама.

Все это может повлиять на отношение к тебе девочек из класса – они сразу тебя зауважают, но вполне возможно, что

мальчиков это оставит совершенно равнодушными.

Нужно учитывать, что у мальчиков совершенно другие интересы, чем у девочек, поэтому, если ты решила как-то привлечь их собственной персоной, то лучше всего завести разговор о достижениях в области спорта или коллекционировании.

Если многие одноклассники увлекаются футболом, знают чуть ли не всех самых популярных футболистов и при этом собирают наклейки и фотографии с изображением любимых кумиров, то покорить их сердца тебе – пара пустяков.

Как этого добиться? Для этого нужно выполнить несколько условий (как в сказках): во-первых, ты сама должна хоть немного в этом разбираться, потому что профессионал в каком-нибудь деле сразу отличит дилетанта; во-вторых, у тебя должны быть действительно интересные сведения, потому что сообщением о том, что было известно еще сто лет назад, ты не только никого не удивишь, а, наоборот, вызовешь раздражение. Мы думаем, что ты ждешь от своих действий совершенно не такого результата.

Если ты разбираешься в интеллектуальных играх, например в шашках, шахматах или нардах, то устрой небольшие соревнования между теми, кто знает в них толк. Поверь, что вы не только подружитесь, но и отлично проведете время. Самое главное, чтобы ты устраивала состязание в том виде спорта, в котором сама хоть что-то понимаешь. Иначе пропадет вся прелесть.

Часто кажется, что мальчишки тебя уже просто замучили своим "вниманием", и ты уверена, что хуже, чем они, к тебе просто нельзя относиться. На самом деле все совершенно не так. Скорее всего мальчишки считают тебя самой интересной девчонкой в классе. Естественно, что проявляют свои чувства они немного странно, но так было испокон веков.

Самое главное – веди себя естественно, а не так, как какая-нибудь понравившаяся тебе героиня молодежного сериала или ведущая популярной телепередачи. Если тебе еще нет десяти лет, то манеры взрослой женщины тебе совершенно не подходят.

Особенно смешно это выглядит в общении с мальчишками. Они считают, что нет ничего хуже жеманной девчонки. Да в общем-то не только мальчишки так думают. Если ты будешь вести себя проще, то отношение к тебе станет совершенно другим. Попробуй, и ты сама в этом убедишься!

Мы поговорили с тобой о тех случаях, когда одноклассники к тебе относятся не очень плохо и сложившуюся ситуацию можно как-то исправить.

Но бывают и такие случаи, когда ребята совершенно не

принимают мальчика или девочку, с которыми учатся. Естественно, что как-то привлекать их внимание, чтобы изменить это отношение, практически бесполезно. Что же делать?

Вот посмотри, что придумал Игорь, когда учился во втором классе и его одноклассники издевались и смеялись над ним. "В чем же дело?" – спросишь ты. Да все очень просто: Игорь, когда сильно волновался, начинал заикаться. Конечно, всем ребятам становилось невыносимо смешно. Само собой разумеется, Игорь с каждым разом волновался все больше и больше.

Если бы мы спросили у ребят, почему они считали, что это смешно, они бы вряд ли ответили что-нибудь вразумительное. Ведь Игорь был замечательным другом и учеником. Кроме этого, мальчик хорошо катался на роликовых коньках, он даже на соревнованиях занимал лидирующие места. Вряд ли у кого-нибудь был серьезный повод, чтобы не дружить с Игорем. И тем не менее на переменах он всегда был один и домой ходил тоже в одиночестве.

В конце концов мальчику надоело такое отношение, и он решил что-нибудь придумать, чтобы изменить мнение о себе. И вот в один прекрасный день Игорь пригласил на эти роликовые показательные выступления весь класс, чтобы они интересно провели выходной день и посмотрели, на что он способен. Некоторые ребята отказались, но большинство с радостью согласились пойти.

Хоть Игорь и был самым младшим из всех участников, но катался он виртуозно и, что называется, просто затмил всех остальных участников. Естественно, его одноклассники ушли с праздника потрясенными, по-другому и не скажешь. Как их Игорь, над которым они всегда смеялись, так классно катается на роликах! Восхищению не было предела.

Когда ребята пришли на следующий день в школу, то класс просто гудел – все делились своими впечатлениями по поводу увиденного. Игорь был, как говорится, на гребне славы. Он радовался изменению отношения со стороны одноклассников, его считали теперь самым главным авторитетом по "роликовым" вопросам. Никто уже не вспоминал о том, что Игорь заикался.

Если ты попала в похожую ситуацию, то постарайся придумать что-нибудь наподобие того, что сделал Игорь. Наверняка ты умеешь делать что-то такое, чего никто не умеет. Вот и попробуй так устроить, чтобы все одноклассники стали восхищаться твоим талантом. Например, если ты занимаешься в танцевальной студии и у тебя неплохо получается танцевать, покажи ребятам, на что ты способна.

Попробуй, как это сделал Игорь, – пригласить всех одноклассников на предстоящий праздник или концерт. Ребята и время проведут отлично, и, наконец, поймут, как несправедливо к тебе относились. Только помни, поступать таким образом нужно только в том случае, если ты твердо уверена в своих способностях, иначе результат твоей "акции" будет совсем не такой, какого ты бы хотела.

Представь себе: к выступлению ты не успела выучить хорошо все движения и позвала на концерт одноклассников. Естественно, что они не только не изменят своего мнения о тебе в лучшую сторону, но станут над тобой смеяться еще больше. Ну а в нашем разделе, о котором мы уже говорили ("Ты не как все"), ты сможешь найти еще несколько хороших советов по этому же поводу.

Но ведь не всегда бывает так, что ребята в классе относятся к тебе очень плохо. Обычно мальчики и девочки довольно дружны. Как же нужно поддерживать и сохранять такие отношения? Ведь ты, наверное, часто видела, как за несколько минут бывшие друзья становились настоящими врагами. И все из-за какой-то мелочи.

Чтобы этого не произошло, постарайся научиться общаться с ребятами из класса, ведь это очень важно для тебя. Ты уже

имеешь опыт общения со сверстниками (например, во дворе), поэтому знаешь, как нужно себя вести, чтобы тебя не считали врединой и ябедой. Те же самые правила необходимо соблюдать и в школе.

Конечно, если ты заметишь какие-нибудь серьезные проступки или тебя обидит кто-то из одноклассников, нужно об этом обязательно рассказать учительнице. Но когда ты сама можешь разобраться в ситуации, если у тебя с друзьями возникли мелкие ссоры или разногласия, не надо сразу бежать к учительнице и жаловаться ей. Будет просто прекрасно, если ты сама во всем разберешься, без чьего-нибудь вмешательства.

Но опять мы с тобой говорим о неприятном. А как же все-таки себя вести, если с одноклассниками у тебя все складывается просто прекрасно? Как ничего не испортить? Особенно этого хочется, когда ты только недавно наладила отношения с ребятами и тебе было бы неприятно что-нибудь менять.

Давай посмотрим, как поступила в такой ситуации Лена, когда она долгое время не могла найти общий язык с одноклассниками, хоть и проучилась с ними почти год. Так получилось, что ребята совсем не обращали на нее внимания, может быть, потому, что она была очень стеснительной.

Как радовалась Лена тому, что с некоторых пор она начала общаться с девочками из класса, ходить с ними на спектакли в театр или просто гулять. Ей этого очень недоставало, поэтому она всеми силами старалась сохранить то, что уже достигнуто. Она приглашала к себе в гости подруг, угощала их самыми разнообразными кушаньями – в общем, старалась понравиться.

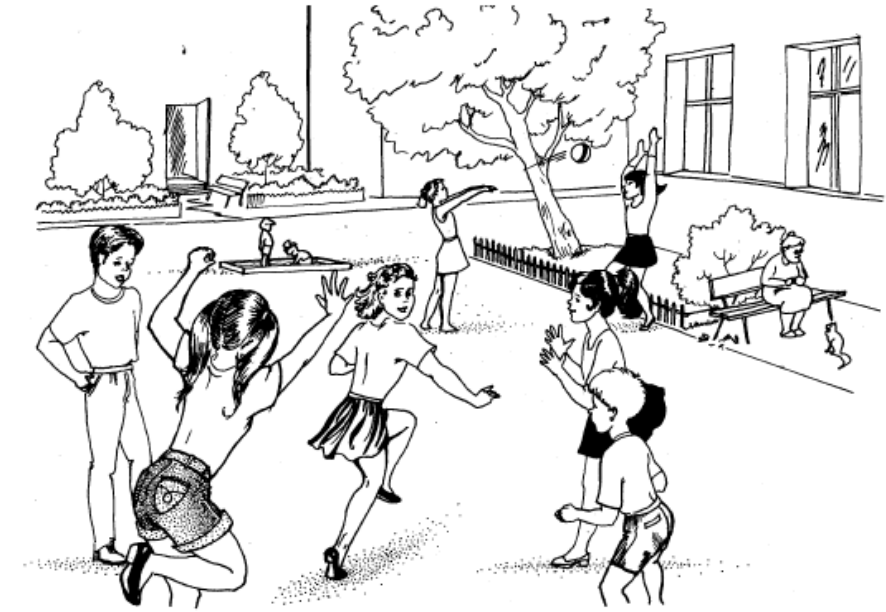
Много ошибок совершила Лена, пока не поняла, что надо просто быть самой собой, а не смеяться или грустить только потому, что это делает еще кто-то. А потом Лена решила, что не стоит повторять все за другими, и стала проявлять талант, свойственный ей одной, – она умела очень хорошо устраивать всякие игры и представления, причем всем это очень нравилось, девочки были просто в восторге от ее задумок!

А представь, как бы было плохо, если бы Лена старалась быть такой же, как все остальные ее подруги. Естественно, что лучше плохой оригинал, чем хорошая копия. Поэтому мы очень рады, что Лене удалось избежать этой ошибки – стараться быть, как все. Она делала то, что у нее хорошо получалось, и за это ее полюбили подруги.

Ну как, милая читательница, ты поняла, как себя нужно вести, чтобы одноклассникам было с тобой интересно? Главное – будь естественной!

Но если все решили пойти на перемене поиграть на улице, то

не стоит отказываться от этого удовольствия, даже если тебе кажется, что играть во всякие игры тебе неохота. Мы уверены, что через несколько минут ты наверняка забудешь, что раньше ты этого не хотела. Но если ты поняла, что все равно настроение у тебя не улучшилось, то лучше бросай игру. Иначе ты рискуешь испортить всем настроение своим нытьем.



Несомненно, у тебя возникал такой вопрос – давать одноклассникам списывать или нет. Да, это очень сложная проблема, потому что некоторые обижаются и считают врединами тех, кто отказывает им в подобной просьбе. Так что если ты не дашь им свою тетрадь, то рискуешь вступить в отношения кровной вражды, которая вряд ли когда-нибудь прекратится.

Но с другой стороны, ты прекрасно понимаешь, что в этом нет ничего хорошего и твой одноклассник ничему не научится, если ты будешь давать ему списывать. Ты не пугайся и не расстраивайся – с такой проблемой сталкиваешься не ты одна, ребята намного старше тебя тоже постоянно решают – давать списывать или нет.

Как правило, все дают списать, но при этом чувствуют себя не совсем уютно. Если у тебя будет такая возможность, то постарайся лучше объяснить нерадивому товарищу трудный материал вместо того, чтобы он просто бездумно списывал.

Уж не знаем, огорчим мы тебя или нет, но проблем, пока ты учишься в школе, у тебя будет еще ой как много. Постарайся решать их мирным путем, ведь, как говорится в старой поговорке, худой мир лучше доброй ссоры. Если ты будешь жить по этому

правилу, то мы уверены, что учеба в школе не составит для тебя никакого труда. Ведь когда с ребятами отношения прекрасные, то всякие неприятности или трудности в виде плохих учителей или "двоек" за контрольные станут для тебя просто незаметными.

А теперь перейдем к разделу, о котором мы уже упоминали, – "Ты не как все". В нем речь пойдет тоже о том, как надо и как не надо вести себя с ребятами, только немножко конкретней – как отличаться от остальных одноклассников и при этом не раздражать их.

Ты не как все

Может быть, пока еще ты не горишь желанием выделиться чем-то среди одноклассников, но все же очень важно – быть не как все.

"Почему?" – спросишь ты. Да ведь просто каждый человек – это личность, неповторимое явление. Ты должна помнить об этом не только сейчас, но и всю жизнь.

Ты только представь, как было бы скучно и неинтересно, если бы все люди на свете были одинаковыми. Ведь тогда, наверное, нельзя было бы даже влюбиться по-настоящему – а в кого, если все похожи друг на друга?

Природа специально постаралась, чтобы каждый человек не был похож на другого: кто-то из нас брюнет, кто-то блондин, а кто-то рыжий, и все по-своему хороши.

Само выражение "не как все" как бы говорит о том, что плохо выделяться среди других. Некоторые люди очень не любят, когда кто-нибудь делает все для того, чтобы не быть похожим на остальных. Действительно нехорошо, когда только с помощью внешности люди хотят выделиться – ведь дело не в том, как ты выглядишь, а в том, что ты отличаешься от других внутренне!

Ты знаешь, дети очень часто бывают жестокими. Еще Александр Сергеевич Пушкин говорил, что больше всего жестоки дураки и дети. Ты сама, наверное, замечала, что иногда бывает так, что в классе все выбирают какого-нибудь мальчика или девочку и очень методично обижают его или ее.

Света училась во 2-м "А". И когда к ним в класс пришел мальчик из другой школы, они с подругами стали, откровенно говоря, издеваться над ним – после занятий следили за ним, кричали ему вдогонку разные гадости, а потом дошли до того, что просто избивали его, когда уроки заканчивались. Да-да, не удивляйся, это все делали ученицы второго класса!

Они злились, так как считали, что настоящий мальчишка должен уметь за себя постоять, а он ничем не отвечал на их издевательства. Чем все это кончилось, спросишь ты? Да так все и продолжалось до седьмого класса, пока девочки не выросли и не поумнели.

Потом они очень жалели о том, что так себя вели, но мальчик – его звали Сашей – оказался очень добрым: он никогда не вспоминал о том, что они его мучили, не обижался, но все равно эта история висела над Светой и ее подругами каким-то страшным грузом.

Только на выпускном вечере, в конце учебного года, когда

Саша пригласил Свету на танец, она решилась наконец-то извиниться перед ним.

Так вот, мы с тобой говорим о том, что ни в коем случае нельзя издеваться над другими людьми. Лучший способ понять, насколько это низко и гадко, – представить, каково было бы тебе, если бы твою жизнь кто-то превратил в ад.

Ты, наверное, слышала такое выражение – "белая ворона"? Что это значит? Вообще-то, это выражение пришло из мира животных.

Давай разберемся по порядку: дело в том, что обычно в организме каждого растения или животного есть пигмент – вещество, которое "окрашивает" волосы, шерсть или перья в определенный цвет.

Но иногда бывает так, что этого вещества в организме не хватает. Тогда животное – его называют альбиносом – имеет такую специфическую прозрачно-белую окраску, а у людей, являющихся альбиносами, красноватая кожа, белые волосы и ресницы.

Если говорить о животных-альбиносах (или птицах), то жизнь их несладкая. Ты только представь себе: все животные обычного цвета (ну, например, волки – серые), а один из них – абсолютно белый.

Ведь он просто мешает стае охотиться, добывать пищу, и в результате все остаются голодными, потому что белое очень сильно бросается в глаза, и предполагаемой жертве не составляет труда увидеть, что за ней охотится хищник.

Поэтому часто альбиносов животные-сородичи не признают за своих, чтобы они не мешали нормально жить.

Конечно, у людей все по-другому, но все равно на альбиносов часто обращают внимание, а некоторые считают их странными или – еще хлеще – даже больными.

Но мы, говоря о белых воронах, имеем в виду не прямое значение этого выражения (то есть мы не подразумеваем птицу-альбиноса), а переносное – так называют человека, который чем-то отличается от большинства людей.

Раньше очень часто говорили, что жить в обществе и быть свободным от него невозможно. То есть если кто-то общается с другими людьми, то он не может игнорировать всех остальных и жить, как ему хочется. Как ты думаешь, правильно ли это? Ну, в какой-то мере да, потому что если все будут думать только о себе, то ничем хорошим это не кончится.

Иногда люди так заботятся о том, чтобы выделиться среди других, что это выглядит просто смешно. Ты только представь себе человека, который, чтобы не предавать своего "я", решил всегда следовать избранным для себя правилам. Ну, напр им ер, он обещал никогда никого не обманывать, но тут случилось так, что всем было бы лучше, если бы он не сказал правду. А как же его принципы? И тогда он говорит никому не нужную правду. Как ты считаешь, он поступает умно? Конечно, нет. Но, с другой стороны, нельзя послушно следовать во всем за большинством, от этого развивается какой-то стадный инстинкт, все начинают думать и делать все одинаково.

Ну да ладно, вернемся к белым воронам. Если разобраться, то на самом-то деле черные вороны просто завидуют белой, что у нее есть какая-то отличительная черта, которой нет у них.

Женя была очень слабенькой девочкой еще с детского садика. Она очень часто болела, а если была зима, то она ходила в школу в теплой-претеплой одежде, потому что ее мама и папа боялись, что она простудится. И все это привело к тому, что ребята стали считать Женю какой-то ненормальной, убогой, хотя она очень хорошо рисовала, прекрасно училась и на контрольных помогала им.

Однажды, когда в школе устраивали "Веселые старты",ребята всем классом решали, кто будет в команде. И когда Женя сказала, что она тоже хочет участвовать в соревнованиях, все стали кричать, что она им будет только мешать и из-за нее они

обязательно проиграют.

Женя расплакалась, убежала в слезах из класса, а ребята так и не поняли, почему она расстроилась. Но все время ее не покидала мысль о том, что одноклассники замечают в ней только плохое и забыли обо всех ее хороших качествах.

Или вот еще один случай, произошедший из-за того, что ребята просто завидовали своему однокласснику. Слава в 10 лет учился в седьмом классе, потому что был вундеркиндом (этим иностранным словом называют детей, которые опережают большинство сверстников в умственном развитии. Например, когда остальные дети этого возраста учатся еще в третьем классе, один какой-нибудь вундеркинд (с немецкого языка это слово переводится как "чудо-ребенок") уже все это знает, поэтому может перескакивать через 2–3 класса обучения).

Конечно, здорово, когда взрослые тобой восхищаются, журналисты берут у тебя интервью, пишут во всех газетах, но ты только представь себе, как сложно учиться в классе, где всем ребятам на 2–3 года больше, чем тебе.

А хуже всего было то, что Славины старшие одноклассники не только не помогали ему справиться с трудностями, но, наоборот, разными способами давали ему понять, что он вообще здесь лишний и никому не интересно то, что он учится в седьмом классе в 10 лет.

К счастью, Слава не был закомплексованным и не чувствовал себя "забитым" – он только посмеивался, когда слышал за спиной шушуканье завистливых одноклассников. Да, именно завистливых, ведь они просто-напросто злились из-за того, что Слава такой маленький и такой умный, а они еле-еле учатся.

Так что вот тебе наш совет: если ты чувствуешь в себе какие-нибудь чудо-способности, помни, что не стоит стесняться, удивляться, что ты не такая, как все, а лучше всяческими способами развивать в себе гордость по поводу своей уникальности.

Но, конечно, такие способности – большая редкость, так что же нужно делать, если тыне такая, как все, да еще и стесняешься этого?

Ну, скажем, ты очень часто болеешь, как та Женя, о которой мы тебе рассказывали. Запомни, это совсем не значит, что ты на всю жизнь останешься такой "часто болеющей" девочкой – очень часто бывает так, что люди, которые много болели в детстве, во взрослом возрасте становятся вполне здоровыми.

Ты, наверное, уже и сама вспомнила один из примеров таких "превращений" – правильно, Сильвестр Сталлоне, которого в детстве все считали хилым и никчемным, превратился в

известного культуриста (бодибилдера) и киноактера.

Так вот: если тебе кажется, что твоя болезненность – это недостаток, то компенсируй его каким-нибудь достоинством. Ну, например, попытайся найти себя в увлечении чем-нибудь – английским или каким-нибудь другим языком, чтобы уметь в нужный момент сказать что-нибудь по-английски, или начни разводить кактусы, да такие, чтобы всем стало завидно.

Короче говоря, белой вороной быть не страшно, если ты сама считаешь, что это не плохо, а хорошо.

Ну а теперь давай выясним, как проявить себя, если ты этого очень хочешь. То есть мы сейчас поговорим не о той ситуации, когда тебя, как тебе кажется, не любят одноклассники, а о другом случае – когда ты мечтаешь, чтобы ребята из твоего класса обратили на тебя внимание.

Ну, скорее всего самый простой и распространенный способ – подчеркнуть свою индивидуальность оригинальным внешним видом. Конечно, это не значит, что надо красить волосы в какой-нибудь ядовитый цвет или бриться наголо, как сделала героиня кинофильма "Чучело".

Вполне достаточно обратить на себя внимание безукоризненной чистотой и опрятностью платья, прически. Если ты не будешь следить за волосами или за тем, чтобы одежда, которую ты носишь в школе, всегда была чистая и выглаженная, то будь уверена – никто не обратит на тебя внимания. Так что постарайся, чтобы твой вид был безупречным.

Можно заинтересовать одноклассников и глубиной познания школьных предметов. Но помни, что это довольно-таки рискованно, ведь отличников не очень-то любят. Тогда ты сначала должна решить, хватит ли у тебя смелости терпеть зависть некоторых ребят, как в том случае со Славой, о котором мы тебе уже рассказывали.

Если ты решила, что у тебя достаточно сил для этого, то выбери какой-нибудь предмет из школьной программы и вперед – на взятие рубежей. Но ты должна помнить, что твои оценки должны быть не просто хорошими, а отличными! Ведь когда ты берешься за дело, его надо делать, как говорится, на все 100.

Еще одна возможность привлечь к себе внимание (в хорошем смысле, то есть так, чтобы твое появление где бы то ни было вызывало только приятные эмоции) – разные увлечения, или хобби.

Скажем, учишься ты неважно и с помощью успехов в школе доброжелательного внимания особенно не привлечешь. Тогда можешь заняться спортом, и у тебя будет прекрасная возможность продемонстрировать свои спортивные способности не только в

секции, где ты занимаешься, но и в школе на уроках физкультуры. Может быть, тебе кажется, что мы говорим о чем-то нереальном?

Тогда, чтобы убедиться, что это не так, послушай, что произошло с 9-летней Таней: и в первом, и во втором классах она была обычной ученицей – не лучше и не хуже других. Но в начале третьего класса к ним пришел тренер из секции легкой атлетики и предложил всем, кто хочет, заниматься этим видом спорта.

Таня, как говорится, сразу загорелась – поговорила с мамой, та была не против, и, когда Таня пришла в секцию, оказалось, что у нее отличные способности. Через год Таня уже участвовала в областных соревнованиях.

Конечно, все одноклассники сразу зауважали ее, ведь Таня была победительницей во всех школьных состязаниях и спартакиадах.

Но ты же понимаешь, что не все могут вот так запросто стать чемпионами – для этого нужны определенные физические данные.

Но не стоит отчаиваться, если у тебя их нет. Кроме спорта, есть куча интересных занятий. Скажем, ты можешь оказаться прекрасным художником, если тебе нравится рисовать.

Иногда бывает так, что человек имеет способности в какой-то сфере деятельности, но сам не подозревает об этом. Так что очень важно – отыскать свой талант. Ты должна пробовать найти себя. Можешь пойти в кружок рисования, в музыкальную школу, в школьный хор – если не в одном, так в другом проявятся твои способности, ведь не может быть такого, чтобы человек оказался без талантов. Если ты шьешь наряды куклам, вполне возможно, ты окажешься неплохой швеей.

Но кроме того, чтобы обнаружить свой талант, очень важно и "донести" его до окружающих. Нелепо ждать, что они сами заметят твои способности. Знаешь, один известный ученый сказал: "Мы не можем ждать милостей от природы, взять их у нее – наша задача".

Наверное, эти слова станут для кого-то девизом всей жизни. Но, конечно, наш совет о том, как сделать так, чтобы все узнали о твоих способностях, не нужно понимать буквально, то есть ходить по подъездам и расклеивать везде объявления, на которых написано что-то вроде "Здравствуйте! У меня талант!",не стоит.

Ты же понимаешь, что это надо делать не явно, а завуалированно, так сказать. Вы на перемене в школе разговариваете о своих увлечениях, тут и скажи о том, что ты, например, собираешь морские ракушки разных видов.

Другой вариант – кто-то в классе мучается и не в состоянии перевести на русский язык то, что написано на шоколадке. И тут ты можешь поймать двух зайцев – не только поможешь однокласснику решить проблему, но и блеснешь своими знаниями.

Знаешь, мы тебе все время рассказываем, что нужно чему-то научиться, прежде чем показывать, на что ты способна. Но иногда все получается само собой. Как это, спросишь ты?

Да очень просто – можно уметь шикарно рассказывать анекдоты. Если у тебя хорошо развито чувство юмора, воспользуйся им для завоевания авторитета. Может быть, тебе кажется, что это чем-то напоминает клоунство? Нет, совсем нет! Ведь иногда совершенно необходимо разрядить обстановку, и тогда именно твой веселый анекдот может очень помочь.

Некоторые ребята иногда пытаются завоевать авторитет с помощью родителей. Например, у кого-нибудь из класса папа работает в солидной фирме, привозит его в школу и забирает домой на иномарке – ну, в общем, все примочки новых русских.

И от всего этого мальчик, который прямо по поговорке "от горшка два вершка", начинает задирать нос, чувствует себя важным и крутым, а если разобраться, то это все из-за папы! А сам-то он пальцем о палец не ударил, чтобы его в классе уважали.

Так что наш тебе совет – не надо пользоваться положением родителей, чтобы добиться внимания одноклассников. Ты уже достаточно взрослая, чтобы заинтересовать своей персоной друзей и одноклассников.

Ну как, мы тебя убедили в том, что все же проявить свое "я" не только можно, но и нужно? Тогда присмотрись к себе повнимательней и действуй!

Так, про одноклассников мы, пожалуй, выяснили все. Но ведь в школе ты общаешься не только со сверстниками, но и с ребятами, которые старше тебя. Поэтому наш следующий раздел посвящен разговору о том, как себя вести со старшеклассниками.

Ты и старшеклассники

Мы обращаемся к тебе, чтобы поговорить о вещах серьезных. Но не пугайся этой серьезности и не откладывай книгу, чтобы прочитать какую-нибудь сказку или посмотреть мультяшки. Развлечься ты еще успеешь. Лучше прочитай эту главу: она поможет тебе научиться общаться со старшеклассниками и бороться со всяческими безобразиями, которые они вытворяют.

Читать тебе будет легко, так как мы постарались написать о вещах далеко не веселых в шуточной манере. Поверь, прочитав эту главу, ты не будешь жалеть о зря потраченном времени и, кроме того, извлечешь для себя полезные уроки и вообще здорово повеселишься.

Тебе приблизительно 7–8 лет, то есть ты учишься в первом или во втором классе. Интерес к учебе у тебя еще не пропал, с одноклассниками отношения замечательные (ведь для этого мы с тобой уже приложили все возможные усилия!). Не жизнь, а малина. Но, к сожалению, не все так хорошо, как может показаться на первый взгляд.

В школе помимо тебя, твоих одноклассников, учеников параллельных классов и более старших ребят учатся (если, конечно, такое времяпрепровождение можно назвать учебой) еще страшные и ужасные монстры, именуемые в народе старшеклассниками-хулиганами. Они терроризируют всю школу и даже учителей. Никто не хочет рискнуть драгоценным здоровьем, чтобы призвать их к порядку.

Возможно, ты слышала, что в армии существует такое понятие – "дедовщина". Объясняем в двух словах: это когда старшие обижают младших только потому, что они, то есть старшие, взрослее, опытнее и сильнее. К великому нашему огорчению, нередко многие вопросы решаются силой. Иначе говоря, тот прав, кто сильнее. Это вопиющая несправедливость, не правда ли?

Согласись, что в современной школе происходит практически то же самое. Очень часто можно услышать жалобы малышей на то, что старшие ребята отбирают у них деньги, всячески обижают их и унижают.

До окончания школы еще ох как далеко. И кажется, что этот светлый миг никогда не наступит. А пока пока остается только терпеть и ждать, когда эти негодники окончат школу. Но ты не думаешь, что на смену им придут другие. И, кто знает, возможно, повзрослев, ты будешь обращаться с младшими так, как с тобой обращаются сейчас.

Получается какой-то замкнутый круг – и выходит, что зло неискоренимо. Но это не так. И если сейчас, когда ты являешься жертвой, ты сможешь тем или иным способом прекратить это вопиющее бесчинство (с помощью взрослых или без), то, возможно, больше никогда в твоей школе не будет твориться

ничего подобного.

Вполне естественно, что старшеклассники кажутся тебе существами из другого, взрослого мира. На самом деле это не так – до взрослой жизни им еще предстоит расти и расти. Поверь, они вели бы себя иначе, если бы получили достойный отпор. Для того чтобы обижать малышей, не требуется ни большой силы, ни большого ума. Такими вещами занимаются, как правило, трусы, у которых "кишка слаба" связываться с ровесниками или равными по силе людьми.

Однако ты мечтаешь только об одном – чтобы они поскорее окончили школу и все мальчики и девочки вздохнули свободно. Родители удивляются: ты раньше с такой радостью шла на занятия, оставалась там после уроков, чтобы пообщаться с друзьями. Теперь же тебя в школу калачом не заманишь и даже палкой не загонишь. "Что случилось? В чем дело?" – спрашивают тебя родители. Однако их вопросы остаются без ответа.

Ну как ты можешь рассказать им о сложившейся невыносимой ситуации: тебе стыдно, обидно и одновременно страшно. О том, чтобы перейти в другую школу, не может быть и речи. Ведь до нее необходимо добираться на транспорте, а родители постоянно заняты и не могут провожать тебя на занятия. Нынешняя твоя школа находится практически за углом родного дома. Так что все твои просьбы о переводе в другую alma mater (то бишь школу) будут расцениваться как глупые детские капризы, и ничего более.

Каждый день ты плетешься в школу с одной мечтой – чтобы за ночь она сгорела (причем вместе с антиобщественными элементами), и ты наконец освободилась бы на веки вечные от своих мучителей. Но, к твоему великому сожалению, со школой ровным счетом ничего не происходит, она, как непотопляемый броненосец (не путать с животным, которое живет в Бразилии, на реке Амазонке), ей все нипочем: она ив огне не горит, и в воде не тонет.

Родители утверждают, что школьная пора – самое счастливое и беззаботное время. Ну какие проблемы появляются у школьника, тем более младшего возраста? Что может волновать ребенка в 7–8 лет, кроме хороших оценок, друзей, подружек, новых кукол и игр? В этом возрасте за тебя все сложные вопросы решают учителя или родители, а твоя задача – выполнять их пожелания, то есть быть хорошей ученицей и послушной девочкой. И никто не догадается спросить, что тебя тревожит, чего ты хочешь и о чем ты думаешь.

Взрослые считают, что их жизнь и так слишком сложна и насыщена неприятностями, чтобы утруждать себя

психологическими беседами с детьми, которые, как они считают, еще совершенно ничего в жизни не понимают.

А вот тебе как раз кажется, что все проблемы родителей – такая, в сущности, ерунда. Ведь на то они и взрослые, чтобы суметь постоять за себя. Они никому не позволят так над собой издеваться. Ты думаешь именно так, но, когда вырастешь, ты поймешь, что и взрослые люди бывают унижены и обижены и так же, как и ты, чувствуют себя беззащитными. А самое страшное, что они ничего не могут предпринять, чтобы изменить эту ситуацию к лучшему.

Но сейчас ты не заглядываешь в такое далекое будущее, пока тебя волнуют совершенно другие проблемы.

"Вот бы папа и мама оказались на моем месте, тогда бы они поняли, как тяжело быть маленькой и беззащитной девочкой в этом жестоком мире, где царят злые и ужасные хулиганы (да что там хулиганы – самые настоящие бандиты) – старшеклассники!" – думаешь ты.

К кому же обратиться за помощью, кто заслуживает такого доверия, кто не будет смеяться над тобой и ругать тебя? Ты перебираешь в голове все возможные кандидатуры, но, к огорчению, ни одна не годится тебе в защитники и помощники. Хорошо, если у тебя имеются старшие брат или сестра (брат, конечно, лучше), – они сумеют разобраться с этими великовозрастными болванами, а если нет?

Да, ситуация складывается драматическая и даже трагическая. Навряд ли тебя утешит то, что так издеваются не только над тобой и одноклассниками. Во взрослом мире не менее жестокие взаимоотношения. И справедливость не всегда торжествует. Однако в подобном случае тебе можно помочь, и мы постараемся сделать это.

Как же вести себя в такой ситуации, к кому обратиться, откуда ждать избавления?

Ну, прежде всего не бойся угроз со стороны старшеклассников. Наверняка они пугают расправой, если ты пожалуешься кому-нибудь на творимое ими беззаконие.

Поверь, эти угрозы никогда не осуществляются. Поэтому не стоит молчать и тем самым оставлять их поступки безнаказанными. Поговори по душам с учительницей и расскажи о всех безобразиях и хулиганствах старшеклассников.

В каких бы ты ни была с ней отношениях, в этом случае она всегда станет на твою сторону и постарается помочь тебе тем или иным способом. Естественно, что драться с ними учительница не будет, но постарается воздействовать на них через директора школы, через родителей этих отъявленных головорезов – это

точно. Хотя должны тебе сказать, что, к сожалению, эта тактика в современных условиях не всегда приносит нужные результаты.

Итак, учительница не смогла разобраться с хулиганами и прекратить "беспредел". А если честно, то она просто боится вступать с ними в конфликт, так как никто не знает, что за мысли роятся в их мозгах, далеких от интеллекта.

В этом случае лучше всего рассказать обо всем родителям. В конце концов, они готовы разорвать на части любого, кто будет обижать и третировать их ребенка. Уж они сумеют наказать юного хулигана так, что и другим неповадно будет.

Но есть и отдельные экземпляры, на которых вообще невозможно воздействовать тем или иным способом. Далеко не каждый папа (особенно физически неподготовленный) в состоянии дать им подзатыльник или убедить их прекратить совершать нехорошие поступки. Родители тоже могут оказаться беспомощными перед этими хамами.

Остается одно – объявить им партизанскую войну. Однако война эта не должна мешать другим, не участвующим в ней сторонам, и не нарушать порядка в школе. Если учителя узнают о планируемом мероприятии, то пострадают не столько хулиганы, сколько "разжигатели войны",то есть тын твои одноклассники.

Для того чтобы боевые действия увенчались успехом, необходимо выработать тактику наступления по всем правилам военного искусства и придерживаться ее во всем.

Однако разработку плана нужно вести в строгой секретности ото всех неблагонадежных элементов. Конспирация, конспирация и еще раз конспирация!

Мы не откроем тебе Америку, если скажем, что практически в любом классе есть ученики, которые, пытаясь добиться расположения учителей, докладывают им обо всем. Наверняка вы знаете, кто занимается такими вещами в вашем классе. Этого человека или нескольких таких товарищей ни в коем случае не посвящайте в свои грандиозные планы. Если они и не проговорятся учителям, то уж под страхом "смертной казни" расскажут все неприятелю, то есть тем, кому война, собственно, и объявлена.

Внезапность – половина победы, если же кто-нибудь из посвященных проболтается, то победы вам не видать, как собственных ушей. И тогда тебе и твоим друзьям поможет только доблестная милиция, а именно отряд по борьбе с организованной преступностью.

Но это все были шутки, а вопрос-то, в сущности, очень серьезный. И он требует такого же серьезного подхода к его разрешению.

Можно, конечно, отлавливать хулиганов по одному и лупить их скопом от всей души. Но это не лучший, хотя и достаточно действенный вариант. Лучше изводить их медленно и постепенно, так чтобы ад им казался раем. Как же этого добиться?

Мы советуем тебе определенный способ общения с такого рода «темными личностями». Прежде всего ни в коем случае нельзя показывать, что ты их боишься: ходи с гордым и независимым видом, как будто тебе совершенно наплевать на них, этих монстров.

Почему мы советуем тебе вести себя именно подобным образом? Объясняем: такого рода люди (хотя людьми их можно назвать с большой натяжкой) "ловят кайф" оттого, что, внушая страх другим, чувствуют себя сильнее и могущественнее, чем они есть на самом деле. Просто им хочется власти, которую они таким способом пытаются обрести.

А ты вместо того, чтобы прятаться от хулиганов по углам, проходишь мимо и не обращаешь на них абсолютно никакого внимания, будто это не старшеклассники, а самое обыкновенное

пустое место. Пойми – им важнее сломить твой дух, растоптать и морально унизить тебя, а деньги им не так уж и нужны.

Попытайся доказать, что сделать это им не удастся, и тогда они наверняка оставят тебя в покое. Посоветуй своим друзьям вести себя точно так же. Если все будут поступать подобным образом, то есть шанс прекратить террористические вылазки школьной шпаны.

Можно вести себя иначе: прикинуться этакой глупышкой и обращаться с самыми нелепыми вопросами к особенно вредным старшеклассникам. Кроме того, попроси кого-либо из них помочь тебе в трудной ситуации. Проблему можно выдумать любую, тут все зависит от твоего воображения.

Например, ты никак, ну просто совсем никак не в состоянии решить очередную задачу по математике, в которой необходимо сложить две или три двузначные цифры. Смело подходи к любому из тех, кого больше всего боишься, и проси его помочь с этой сверхсложной задачей. Поверь, тебе не откажут. Своим обращением ты польстишь их самолюбию: они старше, умнее, больше знают (мы надеемся, что их знаний хватит на решение задачи для второго класса, им это по зубам) и не откажутся лишний раз продемонстрировать свое превосходство. Только в этом случае их энергия будет использоваться в мирных целях.

Или, например, ты хочешь уточнить имя и отчество директора школы (наверняка они знают это наизусть, лучше собственных имении фамилии).

В конце концов, на свете нет только плохих или хороших людей. В каждом из нас, в том числе и в тебе, есть какие-то положительные и отрицательные качества. Так что даже самый отъявленный хулиган может на поверку оказаться довольно приличным человеком, необходимо только найти к нему подход.

Попытайся сделать так, чтобы старшеклассник взял так называемое шефство над тобой и твоими друзьями. Очень часто в жизни случается, что непримиримые враги становятся в одночасье самыми закадычными друзьями. Кто знает, может быть, это как раз такой случай. В общем, рискнуть стоит. По крайней мере, это гораздо лучше, чем жить в постоянном страхе и унижении.

Ты спросишь: почему мы описываем ужасающие истории и учим тебя, как вести себя в подобной ситуации, хотя в твоей школе такого не происходит? Что же, мы за тебя очень рады, но пойми, что читательская аудитория достаточно многочисленна и далеко не всем повезло так же, как тебе.

Возможно, в твоей школе старшие и младшие школьники живут дружно и помогают друг другу. А может быть, вы просто

живете себе в параллельных мирах, не замечая друг друга. Это не очень, конечно, здорово, но все же лучше, чем подвергаться набегам великовозрастных "шалунишек".

Итак, что же это за существа такие – старшеклассники? Пойми, это самые обычные ученики, которые так же, как и ты, учились и в первом, и во втором классе. Учти, что, какими бы взрослыми и независимыми они ни выглядели, они тоже боятся учителей, вызовов к директору школы, записей в дневнике, то есть они практически ничем, кроме, естественно, возраста, от тебя не отличаются.

Пройдет еще несколько лет – и другие малыши будут смотреть на тебя с восторгом, страхом или испытывать любые другие чувства по отношению к тебе. Главное, чтобы ты не повторяла ошибок предшественников, не стоит за былые обиды отыгрываться на тех, кто не сделал тебе ничего плохого, кто слаб и беззащитен. Поверь, если каждый будет думать и поступать именно так, то никогда не будет возникать проблем у младших со старшими и наоборот. Все будут жить в дружбе и взаимопонимании. Ну разве это не чудесно?

Ты учишься в школе, но ведь не только из уроков и домашних заданий состоит школьная жизнь. В ней есть место и общению. Поэтому сейчас мыс тобой поговорим о самом, наверное, приятном – о друзьях и подругах.

Ты и любимая подруга

Ты уже познакомилась со всеми девочками из класса, и наверняка тебе понравился кто-то из них настолько, что ты сразу захотела с ней дружить. А еще, если ты попала в хороший класс, у тебя может возникнуть желание сказать всем ребятам, чтобы они стали твоими друзьями.

Но ведь мы уже говорили, что так просто не бывает – невозможно дружить сразу со всеми. И потом, не стоит торопиться с предложением дружбы, ведь сказать о том, что ты хочешь с кем-то дружить, ты всегда успеешь, а тем более сообщить об этом всему классу.

"Чего же ждать? – спросишь ты. – Ведь все и так понятно: раз человек мне нравится, значит, нужно с ним подружиться". Все это, конечно, правильно, но давай с тобой немного поразмышляем. Кто такая подруга? Это такая девочка, с которой тебе интересно не только играть в куклы, смотреть кино или мультики, но и общаться, разговаривать. С ней ты можешь и учить вместе уроки, и сидеть за одной партой – в общем, делать все, что угодно.

Теперь ты понимаешь, что таким человеком не может быть целый класс, состоящий из двадцати с лишним человек. К тому же вряд ли найдется кто-нибудь, кто захочет дружить с девочкой, которая собирается иметь в качестве лучших друзей чуть ли не всех одноклассников.

Но ведь не только друзья бывают в нашей жизни, есть еще и товарищи, приятели. Кто же это такие? Ты, наверное, часто слышала эти слова, но не всегда понимала, что же они означают. Давай с тобой в этом разберемся, чтобы ты четко представляла, кто есть кто.

Те ребята, с которыми ты учиться в одном классе и постоянно общаешься, с которыми тебе интересно разговаривать, играть в различные игры, называются товарищами. Как правило, эти слова относятся к мальчишкам, но иногда и девочек связывают товарищеские отношения, но это бывает не так часто.

Ты не раз слышала от мамы, когда она говорила про какую-то женщину, что она ее приятельница. Ты спрашиваешь: что же это слово значит? Ведь эта женщина, наверное, не подруга маме, раз ее так не называют. А кто же тогда? Это такой человек, к которому ты испытываешь определенную симпатию, но все-таки, если ты его не видишь долгое время, ты не так сильно огорчишься по сравнению с тем, как если бы ты рассталась на некоторое время с любимой подругой.

Если у этой девочки (то есть приятельницы) что-нибудь

случится, то ты ее обязательно утешишь и всегда поговоришь с ней, выяснишь, что произошло и почему. Иногда люди расстаются – и приятельницы тоже. И если вы решите, что вам не стоит вообще больше видеться, то ты с легкостью с этим согласишься, потому что уверена, что найдешь себе новую приятельницу (смешное слово, правда?).

Ну а с подругой все не так – если вы перестанете дружить, то ты из-за этого обязательно расстроишься и будешь еще долго горевать. Вот почему, наверное, люди так долго дружат.

Так что если ты решишь начать с кем-то дружить, то постарайся все уладить, если вы вдруг поссоритесь или не поделите чего-нибудь. Если из-за этого вы можете раздружиться, значит, это была не дружба, а лишь маленькая репетиция.

Итак, если ты учишься в первом или втором классе и пока у тебя нет друзей, но ты мечтаешь, чтобы они появились, то давай придумаем, как себя нужно вести, чтобы понравившаяся тебе девочка не отказалась с тобой дружить.

Итак, ты уже решила, кто именно из одноклассниц тебе нравится настолько, что ты хочешь, чтобы она стала твоей подругой? Давай сначала посмотрим, подходит ли она тебе по характеру. Ведь иногда так бывает, что у девочки симпатичная куртка и сама она очень милая, и поэтому у нее сразу же появляется множество подруг. Но ведь не всегда у такой девочки может быть хороший характер.

Но допустим, что у одноклассницы, которую ты выбрала себе в подруги отличный характер и тебе как раз подходит. Ты уверена, что дружить с ней тебе будет интересно, да и ей с тобой тоже. Наверняка тебе понравились такие качества в своей будущей подруге, которых не хватает тебе или другим мальчикам и девочкам. Например, тебе нравится, что твоя одноклассница умеет увлечь всех остальных какой-нибудь игрой или у нее есть замечательный журнал, которого ты никогда не видела. В общем, всегда есть что-то такое, что тебе очень понравилось в девочке, с которой ты хочешь дружить.

Двигаемся дальше. Если ты уверена, что с тобой в классе учится подруга твоей мечты, то можешь сразу предлагать ей дружбу. Мы надеемся, что у вас сложатся просто прекрасные отношения.

Вот вы дружите уже несколько дней, и ты безмерно счастлива. Вы меняетесь пеналами и ручками, вместе ходите в школу и домой, играете во дворе. Ты даже сходила к ней в гости и увидела ее собаку; вы поделились всеми секретами, которые только имели. Что еще нужно двум девочкам для счастья?

Все было просто прекрасно в течение недели, но потом начали появляться некоторые трудности. Мы расскажем, как дружили две девочки из одного класса – Юля и Лена.

Когда родители привели детей в первый класс, девочек сразу же посадили за одну парту. Юля и Лена как бы волею судьбы сразу же оказались вместе.

Так что дружба зародилась прямо с первого школьного дня. Все происходило так, как мы говорили, – Лена сразу же пригласила Юлю к себе в гости, познакомила с младшей сестрой. В общем, девочки проводили вместе время не только в школе, но и после нее. Все было замечательно, но однажды произошел такой случай.

Лена забыла дома книгу для урока внеклассного чтения и не сказала об этом учительнице. Книгу не принесла, но рассказ,

который на дом был задан, прочитала. Юля своими глазами видела, что у Лены нет книги, и после урока подошла к учительнице и пожаловалась на нее. Естественно, что девочке поставили двойку.

Юля после этого подошла к подруге и стала о чем-то увлеченно рассказывать. Лена не слушала ее, потому что слезы были готовы политься из глаз. Она не понимала, почему Юля, с которой они так весело проводили время, с которой они учили вместе уроки, рассказала все учительнице. «Как она могла пожаловаться на меня?!» – крутилось в голове Лены. Конечно, ни о какой дружбе не может быть и речи после такого поступка – решила девочка.

Она пересела к другой однокласснице и просидела с ней чуть ли не все время, пока училась в школе. С Юлей она так и не возобновила дружбу, хоть та очень хотела этого. Простить предательство всегда очень трудно, вот Лена и не смогла этого сделать.

Если ты дорожишь своей дружбой, то ты не должна обращать внимания на такие ситуации, и тогда вы будете дружить долго-долго. Только посмотри, не одна ли ты стараешься ради этой дружбы? Если так все и происходит на самом деле, то бросай такую подругу безо всяких сомнений, тебе с ней не по пути.

Но не только другие могут совершать разные ошибки и глупости, тебе самой нужно остерегаться этого. Мы надеемся, что тыне станешь вести себя так, как Юля в рассказанной нами истории, – жаловаться учительнице на подругу. Если ты стала свидетельницей такого обмана, то рассказывать учительнице все же не стоит. Может быть, ты сама сможешь разобраться в этой ситуации.

Конечно, возникает соблазн, когда что-то не получается, спросить совета у старших и более опытных, но все-таки мы бы посоветовали тебе стараться решать подобные проблемы самостоятельно и только в крайних случаях обращаться за помощью к старшим. Конечно, учительница обязательно решит твою проблему, но как знать – не обидишь ли ты подругу своей жалобой?

Хотя бывают и такие исключительные ситуации, когда обратиться за помощью ко взрослым не только можно, но и нужно. Например, когда ты видишь, что твоя подруга стоит где-нибудь за школой и пытается закурить. Естественно, что в первую очередь тебе нужно самой поговорить с ней и попытаться убедить ее, что курить в таком раннем возрасте нельзя. А если ничего не помогает, то только тогда поговори с учительницей или родителями.

Чего еще тебе не стоит делать? Жаловаться ты после нашего разговора точно не станешь. Но не только это вредит настоящей дружбе. Быть жадиной – тоже плохо. Просто ужасно поступает девочка, которая принесла в школу кучу пирожных и печенья, но никого не угощает ими, а все ест сама.

Сразу вспоминается книга "Республика ШКИД" и один из ее героев – Слоенов, который ссуживал хлеб своим товарищам. Мы уверены, что ты никогда так поступать не станешь. Но если среди твоих подруг есть девочки, похожие на этого самого Слоенова, то тебе нужно бежать от них подальше и никогда с ними не общаться. Потому что в трудных ситуациях они могут пожалеть для тебя не только угощения, но даже заботы и поддержки. Как ты считаешь, нужна ли тебе такая подруга?

Ну вот, мы с тобой выяснили, какие правила действуют в дружбе. Допустим, вы дружите с одноклассницей уже долго и ты рада, что сумела найти настоящую подругу. Конечно, бывают мелкие недоразумения, но все они забываются на следующий день. Давай посмотрим, как складывались отношения у двух девочек – Кати и Светы.

Девочки жили в одном доме, а учились в параллельных классах, и, как ни странно, познакомились они только в школе. Им очень нравилось проводить вместе время, они решили даже

записаться в секцию по плаванию.

Однажды девочки собрались пойти в кино, купили заранее билеты и с нетерпением ждали наступления того дня, когда они посмотрят любимый фильм. Катя и Света договорились, что встретятся около кинотеатра и после этого отправятся смотреть кино, которое начиналось в 14 часов. Света пришла за двадцать минут до начала сеанса и ждала подругу. Билеты были у Кати, поэтому без нее пойти в кинотеатр было просто невозможно.

Но Катя что-то опаздывала. "Ничего, – утешала себя Света, – она всегда опаздывает, наверное, и в этот раз будет то же самое". Но было уже 14.40, а Кати так и не было. Сильно расстроившись, Света ушла домой. К Кате она не стала заходить, весь день просидела дома и даже не пошла никуда гулять.

На следующий день, когда девочки должны были встретиться, чтобы идти в школу, Света решила опоздать и прийти на второй урок. Катя встретила подругу как ни в чем не бывало. Только сказала, что не смогла вчера прийти, и продолжала разговор дальше. Свете было очень трудно простить Катю, но все-таки она не стала с ней ссориться и молча держала в себе обиду.

Прошло некоторое время, девочки продолжали дружить, и Света постепенно стала по-другому относиться к той истории. Она решила, что ничего в этом страшного нет и можно простить подругу. Так незаметно прошли подруги мимо большого рифа, встреченного ими на нелегком пути дружбы.

Так что, милая наша читательница, если ты договоришься с подругой куда-нибудь пойти, то постарайся обязательно выполнить свои обязательства, чтобы у нее не было повода в тебе сомневаться и расстраиваться. Если ты дорожишь вашей дружбой, то никогда не поступай с подругой так, как ты бы не хотела, чтобы поступали с тобой. Это правило нужно выполнять не только в дружбе, но и в отношениях с родителями, учителями и одноклассниками.

А теперь давай поговорим, наша милая читательница, о других трудностях, которые могут возникнуть в дружбе.

Представь себе такую ситуацию – ты долгое время сидишь за одной партой с подругой, вам очень интересно общаться. Но однажды после урока твоя подружка выходит из класса и все время проводит с девчонкой из параллельного класса. Так происходит и на одной перемене, и на другой.

Ты пытаешься узнать у нее, почему она перестала с тобой разговаривать, но подруга ничего тебе не отвечает и молча выходит из класса. Естественно, что это очень трудно вынести – у тебя портится настроение, тебе не так интересно слушать учительницу. В общем, жизнь не доставляет тех радостей, к

которым ты привыкла. Ты догадываешься, что с тобой происходит? Все очень просто – ты ревнуешь.

Как себя вести? Прежде всего тебе не надо расстраиваться. Если твоя подруга считает, что тебя можно променять на другую, значит, между вами не было настоящей дружбы. Тем более тебе ни в коем случае не надо расстраиваться из-за этого. Просто не пришло еще время, когда ты найдешь настоящую подругу.

Значит, у тебя все еще впереди, и это замечательно! У тебя, наша дорогая читательница, появилась возможность познакомиться и подружиться с более интересными девочками.

Итак, из всякой проблемы можно найти выход и при этом не ударить в грязь лицом. И даже в такой ситуации, о которой мы хотим с тобой поговорить. Часто так бывает, что родители не разрешают детям дружить с теми, кто, как они считают, им не подходит. Не подходить можно по разным причинам, но все они обычно не зависят от тебя. Кроме одной, конечно.

Если ты в гостях у подруги ведешь себя, что называется, по-хамски, то вполне естественного к тебе никакого доверия и расположения со стороны ее родителей не появится, и тебя больше не захотят приглашать. О том, каких правил поведения нужно придерживаться в гостях, мы поговорим в других главах. А сейчас нам надо выяснить, как себя вести, если вдруг родители твоей подруги посчитали, что ей не стоит с тобой общаться.

Ясно, что нарушить запрет она не может, но в то же время и не хочет бросать с тобой разговаривать в школе, играть. Как тут поступить? Если у тебя хватит смелости, то поговори с родителями своей одноклассницы и выясни, почему они не разрешают ей с тобой дружить. Это способ для очень смелых и отважных девочек, не всякая решится обсуждать подобные вопросы со взрослыми людьми.

Ты можешь выбрать и другой способ – попроси своих родителей уладить недоразумение, у них это получится вернее и проще. Твоя мама лучше разбирается в том, как нужно вести себя со взрослыми и какие доводы на них влияют. Только объясни ей, что вы обе очень хотите дружить. Если мама поймет тебя, ей будет намного легче разговаривать с родителями твоей подруги.

Если у тебя с подругой не возникает таких неприятностей и трудностей, то тебе просто повезло. Но ведь так бывает нечасто. И всякие препятствия встречаются чуть ли не каждый день. Что делать, если ты заметила в подруге какие-нибудь качества, которые тебе не очень нравятся? Не бросать же дружить из-за этого!

Вообще есть разные недостатки – те, в существовании которых твоя подруга виновата, и те, в которых не виновата. Если

она, например, полная или, наоборот, слишком худая, то в этом нет никакой вины девочки и переставать с ней из-за этого дружить мы бы тебе не советовали. То же относится и к тому случаю, когда тебе кажется, что твоя подруга одевается не так красиво, как ты.

Наверное, тебе мама объясняла, что в разных семьях разный доход и поэтому количество денег неодинаковое. Естественно, что твоя подруга не виновата в том, что ее одевают именно в такую одежду, а не в другую. Мы надеемся, что смогли тебя убедить, что некрасивая или недорогая одежда – не повод прерывать дружеские отношения.

Но есть и совершенно другие ситуации, когда ты будешь сомневаться, нужна ли тебе такая подруга, если по ее вине возникают более или менее серьезные проблемы. Что мы имеем в виду? Когда ты вдруг узнаешь, что твоя подруга разговаривает о тебе с другими девочками, да не просто разговаривает, а говорит самые настоящие гадости. Естественно, что любой человек расстроится из-за этого, даже если это будет просто одноклассница, а уж не то что подруга.

Это серьезный повод задуматься, стоит ли тебе продолжать такую дружбу. Но, конечно, ты тоже никогда не должна делать ничего подобного, в противном случае возникнут сомнения, хороша ли ты сама как подруга.

Мы поговорили уже о многом из того, что может встретиться на пути дружбы. Самый главный совет, который мы тебе даем, – терпеливо относись к подруге, к ее недостаткам. Может быть такое, что она один раз совершила какую-нибудь ошибку и потом

исправилась, а ты уже решила с ней больше не дружить. Но ведь если бы ты подождала немного, возможно, все бы было по-другому. В общем, будь великодушна к другим людям, а особенно к тому, кто является самым близким для тебя человеком в классе.

Ты и твой друг

Только что мы поговорили о любимой подруге, обо всех прелестях дружбы между девочками. Но вот ты перевернула страницу и увидела новое заглавие. Что же скрывается за ним? Мы подошли к одной из самых занятных тем – сейчас мы обсудим отношения с мальчиками.

Тебе уже интересно? Это и понятно, ведь ты уже повзрослела, и если раньше ты общалась с мальчиками только в садике и тем более если ты до школы не ходила в садик, то теперь все по-другому: в твоем классе столько ребят, и все такие разные!

Но если ты, как говорят взрослые, уже имела опыт общения с ними, то ты можешь сказать: "Подумаешь, мальчишки! Ничего в этом сложного нет". Ты и права, и не права одновременно. Если ты до школы ходила в садик, то, мы даже не сомневаемся, и дралась с мальчишками, и обижалась на них – все было. Но ты, наверное, согласишься, что все-таки школа – совсем другое дело, и ты уж, конечно, повзрослела.

…Может быть, ты уже и сама заметила, что в твоем классе произошло разделение на мальчиков и девочек. Это вполне нормально – у мальчишек свои интересы, а у вас, девочек, – свои, и вам наверняка будет неинтересно слушать про футбол, так же как и им – про кукол.

Главное – чтобы это разделение не становилось уж очень жестким, а то может получиться, как в той истории, которую нам рассказала Марина. Сначала все было хорошо: ребята дружили всем классом, менялись картриджами, наклейками и всем остальным. А потом случилось так, что один из одноклассников Марины подрался с девочкой, и той не оставалось ничего другого, кроме как пожаловаться учительнице.

И потом начались ссоры, обиды – девочки на переменах собирались в одном углу и шушукались, а мальчишки не разговаривали с ними. В конце концов все наладилось, ребята снова стали дружить всем классом, но неприятное впечатление оставалось еще очень долго.

Но бывает и так, что ребята на переменах отдыхают все вместе, то есть никакого противоборства, как в истории, которую мы только что тебе рассказали, между ними нет. Но даже и тогда есть определенные правила, которым надо следовать.

Посуди сама: общаясь с девочками, ты можешь сделать что-то такое, чего не надо бы делать в присутствии мальчиков. Ну, например, спустились у тебя колготки, и тебе очень хочется их поправить. Если кругом только девочки, то ты запросто

поднимаешь юбку, и проблема решена (хотя, конечно, злоупотреблять этим не надо, потому что подобное не совсем прилично, но мы с тобой ведь говорим о крайнем случае, правда?).

А теперь попробуй представить, какие лица будут у мальчиков, если вдруг ты начнешь поправлять колготки при них. Ну как? Помни: никогда не надо забывать о правилах хорошего тона. И примеров, подобных этому, можно привести очень много. Так что давай разберемся, как нужно себя вести, общаясь с представителями противоположного пола, а проще говоря, – с мальчишками.

Может быть, ты этого не замечала, но всех девочек можно разделить на две группы: одни чем-то похожи на мальчишек – они играют в войнушку, казаки-разбойники, в общем эдакие сорванцы в юбках.

А другие играют в куклы, в дочки-матери. Но то, что все ребята такие разные, совсем не значит, что кто-то из них хуже, а кто-то лучше – просто все отличаются друг от друга.

Иногда получается так, что ты не знаешь, как себя вести с мальчиками. Ну, к примеру, такая ситуация: сидишь ты себе спокойненько на уроке, задумавшись над какой-нибудь задачей, и тут весь класс оглашается твоим воплем: "Ой!" – а все потому, что Миша, который сидит за тобой, неожиданно дернул тебя за волосы.

Было такое? Конечно же, первое, что приходит в голову в такой ситуации, – стукнуть обидчика по какому-нибудь месту да побольнее. Но, знаешь, особенно часто так делать не надо. Ведь всякие потасовки совсем не красят людей, а уж тем более девочку, да еще и на уроке. Так что если тебе хочется дать сдачи, то подумай о том, как это будет выглядеть.

Возможно, тебе кажется, это не так важно. Конечно, не нужно каждую секунду стесняться и думать о приличиях, но и напрочь забывать о них не стоит. Ведь ты – будущая женщина, и правила поведения с мужчинами (а мальчики – именно мужчины, только пока маленькие!) тебе уже пора знать.

Ну представь: началась перемена, вам хочется погоняться – и вы всей гурьбой выбегаете из класса, не обращая никакого внимания на старшеклассников и учителей. Конечно, отдохнуть после диктанта или трудной контрольной всегда хорошо, но надо знать меру.

Мы совсем не хотим сказать, что, как только наступает перемена, ты, как царевна Несмеяна, должна сесть в уголок и молча ждать, когда не прозвенит звонок на урок, но постарайся, чтобы не получилось так, как произошло с Настей.

Каждый раз, когда мама приходила за дочкой в школу, она просто не узнавала ее – до такой степени Настя была растрепана, помята, а щеки ее горели так, что было видно, что она, как бешеная, гонялась по коридорам. С ней пытались поговорить и мама, и учительница – все было бесполезно.

Но однажды Настя обратила внимание на то, что девочки из ее класса на переменах ходят очень чинно, и ни одна кудряшка на головах не растрепана. Только тогда она поняла, что быть девчонкой-сорванцом не так уж и хорошо.

Но и вести себя подобно взрослой женщине тоже не надо – у тебя достаточно будет времени, чтобы стать большой и солидной. В общем, не стесняй себя – если тебе хочется поболтать с мальчишками о том о сем, то не воображай, не пытайся казаться взрослее, а подходи и заводи разговор.

А если ты имеешь друзей среди мальчиков во дворе, то не надо думать о том, что будет неприлично бегать или играть в вышибалы – нет ничего хуже, чем перестать быть самой собой. Короче, будь проще и естественнее!

…Ты учишься уже достаточно долго для того, чтобы запомнить всех мальчишек из класса – как кого зовут, у кого какие привычки. Наверняка у всех характеры абсолютно разные: один любит побегать на переменах, другой играет в "Tetris", третий жить не может без футбола. И мы скорее всего угадаем, если скажем, что ты уже выбрала, в кого влюбиться.

Как говорится, на вкус и цвет товарища нет – твоей подружке может понравиться самый хулиганистый мальчик из класса, а тебе – прилежный отличник, и это не значит, что у кого-то плохой вкус.

Ну и что же делать, если ты стала замечать, что тебе приглянулся одноклассник? Как быть? Дать ли ему понять, что ты испытываешь к нему симпатию или всеми силами скрывать это от него?

Ну, скажем сразу, что не следует делать ни того, ни другого. Девочка не должна первой говорить о чувствах – это как бы против правил. Но и пугаться своих эмоций тоже ни в коем случае не надо, ведь ты только подумай – к тебе пришла первая любовь! Этому нужно только радоваться, ведь многим людям даже взрослого возраста неизвестно это чувство – любовь, а ты еще такая маленькая, но тебе уже так повезло.

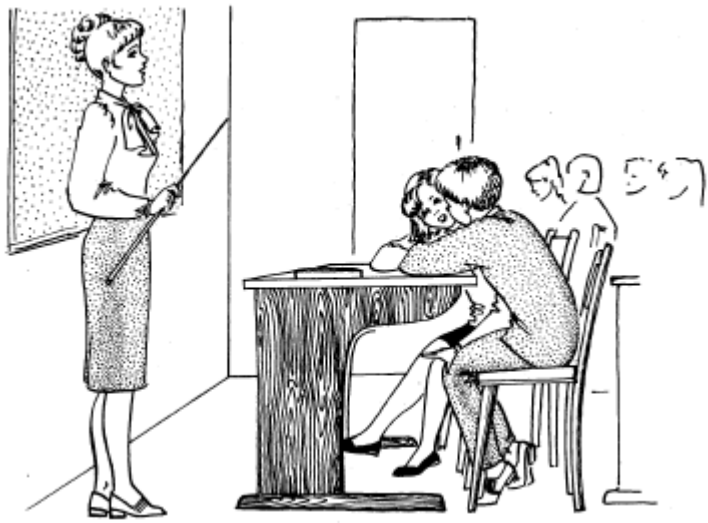
Так что если ты понимаешь, что тебе очень нравится какой-нибудь мальчик, то можешь подойти к нему и сказать, что ты хочешь с ним дружить или пригласить в гости, а там уж, как говорится, видно будет.

Ну а что это вообще значит – дружить с мальчиком? О, тут

перед тобой открывается целый мир разных возможностей.

К примеру, вы можете ходить друг к другу в гости. Возможно, тебе кажется, что это очень скучно и неинтересно – подумаешь, в гости!

А вот и нет – это довольно-таки увлекательное занятие.



Вот смотри: кроме того, что вы имеете возможность просто болтать о разных разностях, не волнуясь о том, что сейчас учительница поругает вас за то, что вы разговариваете на уроке, можно еще играть в интересные игры. Скажем, игра в города. Обычно считается, что в нее играют тогда, когда уж совсем скучно и делать нечего. Ну, это не так, ведь было бы забавно устроить настоящие соревнования – кто знает больше городов. Было бы здорово учредить специальный приз, и тут уж можно пофантазировать вволю.

На тот случай, если ты не умеешь играть в эту игру, мы тебе все объясним. Смысл заключается в том, что вы по очереди называете разные города, которые вы знаете – российские или заграничные, а если хотите – и те и другие.

Вот, например, мы называем город – Москва. Теперь ты должна вспомнить название какого-нибудь города, который бы начинался с последней буквы предыдущего слова, то есть с буквы "А", – скажем, Архангельск. После того как ты сказала "Архангельск", мы должны назвать город на – ты уже догадалась, на какую букву, – правильно, на "К": предположим, Кострома. И дальше в том же духе.

Даже в компьютерные игры вы можете играть вдвоем, это гораздо интереснее, чем поодиночке. Но не стоит этим очень увлекаться, потому что если ты дружишь с человеком, то надо

соблюдать один принцип: делай с другом то, чего не сделать без него. Ну согласись, что глупо тратить много времени на игровые приставки, когда можно пройтись по улице или погулять вместе в парке.

Если ты идешь в гости к другу, то помни, что нужно уметь вести себя прилично – не кричать громко (особенно если его родители дома), не засиживаться допоздна, ведь мало того, что тебе самой опасно возвращаться домой затемно, – возможно, ты задерживаешь своего приятеля, ведь у него могут быть не сделаны уроки или какие-нибудь другие дела.

Впрочем, о том, как себя прилично вести в гостях, мы с тобой еще поговорим, только чуть-чуть попозже – запасись терпением.

Кстати, в гости к другу можешь пойти и с подружкой – ведь если ты дружишь с мальчиком, это совсем не означает, что вы должны постоянно проводить время только вдвоем, не общаясь больше ни с кем.

Однако если ты собралась пойти к другу с кем-то еще, то предварительно нужно поинтересоваться, не против ли он. Иначе может получиться почти так, как это произошло с Таней: она решила, что будет здорово, если они придут в гости к ее другу, Славе, вместе с Олей. Но когда они появились, стало ясно, что Слава совсем не рад, а, скорее даже наоборот. Как говорится, вышел конфуз.

А потом, когда Таня пришла к Славе в следующий раз, выяснилось, что он просто очень не любит Олю, с которой Таня пришла. Вот так. В общем, надеемся, что мы тебя убедили, что, прежде чем идти в гости с кем-нибудь, надо поинтересоваться, не возражает ли хозяин.

Еще один вид полезного времяпрепровождения – делать вместе уроки. Но это не значит, что один будет делать, а другой списывать – нет! А помочь друг другу вы действительно можете. Не секрет, что часто мальчики лучше разбираются в математике, а девочки посильнее в русском языке. Если твой друг нахватал троек по русскому, то почему бы тебе не помочь ему разобраться в сложной теме?

Кроме того, можно гулять по улицам города, когда на дворе весна. Только представь себе: снег уже почти весь растаял, ручьи бегут по дорогам, в небе светит яркое весеннее солнышко, а вы, держась за руки, вышагиваете по улице. Ну, разве не прелесть?

А чем заняться, когда вы с другом на прогулке? Ну, если наслаждаться солнышком и голубым небом вам уже надоело, то можно пойти в кино или в театр. Но в театр просто так не пойдешь – для этого нужно и одеться соответствующе, и договориться заранее, чтобы ваши родители не волновались.

Но уж в кино-то вы вполне можете сходить. Главное – выбрать подходящий фильм, который наверняка понравится вам обоим, то есть не какой-нибудь боевик, а, скажем, детский фильм.

Ну вот, мы поговорили о разных развлечениях, которые приносит дружба с мальчиком. Но ведь, кроме наслаждений, есть еще и некоторые обязанности. «Ну вот, начались нравоучения!» – слышим мы твой недовольный голос. Не волнуйся – те обязанности, которые мы имеем в виду, в основном касаются не тебя, а твоего друга.

Например, если вы вместе едете в трамвае, то при выходе из него мальчик должен подать тебе руку, а то часто видим такую картину: из трамвая выскакивает юноша и, не глядя на свою спутницу, идет себе дальше. Но ведь нужно помочь девочке выйти, особенно если на дворе зима, скользко, – она может нечаянно упасть. А когда вы с мальчиком садитесь в трамвай, то первым должен идти твой спутник, а не ты.

Если выучитесь вместе, то в обязанности твоего друга может входить и таскание твоего портфеля по дороге домой. Конечно, все, о чем мы сейчас говорим, не должно становиться неприятной обязанностью вроде выбрасывания мусора по вечерам.

Нужно, чтобы все шло от души, а твой мальчик должен быть достаточно хорошо воспитан, чтобы обо всем том, о чем мы только что говорили, догадаться самому. То есть не надо ему говорить – мол, понеси-ка мой портфель, а тут подай-ка мне руку, раз ты друг.

Коль уж вы решили дружить, то помни, что между вами должны быть взаимопонимание и – одно из условий дружбы в

любом возрасте и независимо от того, дружат две девочки или мальчик с девочкой, – взаимопомощь.

Сейчас мы тебе расскажем историю дружбы Леши и Светы. Они начали дружить после каникул – летом выяснилось, что их дачи находятся совсем рядом, и они все время проводили вместе: купались в речке, по вечерам лазали по деревьям, играли – в общем, развлекались.

Но когда начались занятия в школе, то ребята из других классов стали дразнить Лешу и Свету, кричали разные дурацкие шуточки типа "тили-тили тесто, жених и невеста". И тут Леша повел себя совсем неправильно – надо было просто не обращать внимания, а он стал стесняться Светы. Например, если они шли домой вместе, то он старался идти на некотором расстоянии от нее, как будто совсем ее не знает, отказывался гулять, когда Света заходила за ним после уроков.

В конце концов Свете это надоело, и она перестала общаться с Лешей. И только через несколько лет, когда он повзрослел и понял, что не нужно стесняться дружбы с девочками, он сам пришел в гости к Свете и сказал, что опять хочет дружить с ней.

Ну, у этой истории хороший конец, но ведь могло все кончиться и очень грустно. Так что если вы с мальчиком общаетесь, то нужно помогать другу и выручать из трудных ситуаций. Например, идете вы по улице вечером, а навстречу вам – огромная собака со свирепым видом. Конечно, наверняка вы оба

испугаетесь, но нужно держаться вместе, а не бежать куда глаза глядят, забыв о своем друге.

И в заключение нашего разговора об отношениях между мальчиками и девочками скажем об еще одной важной вещи – об уважении. Ты ведь и сама понимаешь, что раз ты решила дружить с мальчиком, то должна хорошо относиться к нему и к его увлечениям.

Например, если ему нравится авиамоделизм, ты не должна показывать, что это тебя раздражает, а уж тем более не надо смеяться – мол, что это за ерундой ты занимаешься? Ну и, конечно, твой друг тоже должен терпимо относиться к тому, что ты, скажем, играешь в куклы или вышиваешь.

Ну вот, наш раздел заканчивается. Тебе понравилось разговаривать про мальчиков? Ну тогда, как только дочитаешь нашу книгу до конца, выбирай себе кандидата в друзья и начинай дружить!

Школьный этикет

В первую очередь школа – это большой коллектив. Его составляют совсем разные, не похожие друг на друга учителя и ученики. Чтобы им ладить друг с другом, необходимы общие правила поведения. Они охватывают все стороны школьной жизни. А это модель взрослого мира, куда скоро войдешь и ты.

Как театр начинается с вешалки, так и школа начинается с гардероба. Именно из-за него тебе нужно приходить в школу за 15–20 минут до начала урока. Ты должна успеть снять верхнюю одежду, переобуться и привести себя в порядок.

В час «пик» – пересменку или перед началом занятий первой смены – прорваться к раздевалке непросто. Попробуй отметить, в какое время бывают такие «школьные пробки»,и постарайся в них не попадать.

Основной поток учеников приходится на одно и то же время, тебе будет легко его уловить. Так вот, в такой момент к

раздевалке подходить не стоит, потому что тебе могут отдавить руки-ноги или – чем черт не шутит – порвать одежду.

Скольких пуговиц недосчитались храбрецы, которые боролись в "жестокой сече"! Но не только мелкие предметы твоей одежды – варежки, шарфики и шапочки – могут быть безвозвратно утеряны или беспощадно затоптаны. Некоторые ребята, все-таки прорвавшись к заветному месту, видят, что сдавать в гардероб придется какие-то лохмотья.

Между прочим, мальчишки сами очень даже не против потолкать девчонок и друг друга. Необходимость снять верхнюю одежду – только повод. А если у раздевалки толкаются старшеклассники, то отойди как можно дальше. Последствия встречи с ними вообще непредсказуемы.

Надеемся, ты не сторонница подобных "тусовок" возле гардероба. Ждать в сторонке, пока все снимут верхнюю одежду и разойдутся, тоже иногда рискованно. Ведь так можно опоздать на урок. Поэтому лучше прийти раньше на 3–4 минуты до основного "столпотворения" и спокойно раздеться. Тогда ты еще успеешь как следует приготовиться к уроку.

Ты ведь знаешь, что к звонку на урок на твоей парте должны быть все принадлежности. С давних пор ученики для того, чтобы поприветствовать учителя, встают. Ты не забываешь это делать? Это знак уважения к преподавателю и сигнал о начале урока.

О том, как должны вести себя ученики на уроках, тебе с первого класса говорила учительница. Но, к сожалению, не на всех эти слова действуют. Хотя правила очень просты. Нельзя разговаривать на уроках, оборачиваться к товарищам, писать записки подружкам. "Как это жестоко!" – думаешь ты. А это все придумано для того, чтобы ты не отвлекалась на уроках. Тогда ты будешь понимать все новые темы и хорошо учиться.

Для ответа или сообщения ученик должен поднять руку. Это будет сигналом учительнице, что ты хочешь что-то сказать. Так же нужно поступить, если ты хочешь выйти из класса. Если учительница не обращает внимания на поднятую руку, подожди еще две-три минуты, потом обратись к ней по имени-отчеству.

Поведение на переменах должно быть в первую очередь безопасным для других. Все ребята могут заниматься своими делами. Конечно, на перемене самое время как следует размяться: попрыгать с подругами, погоняться с мальчишками по коридорам. Это не только весело, но и полезно. Ведь ты просидела за партой 40 минут. После такого застоя необходимо движение.

Тебе всего лишь нужно соблюдать ограничения в скорости и меры безопасности. По партам и лестницам лучше не бегать.

Такие забавы могут привести к серьезным травмам. Также постарайся избежать игр, в которых участвует слишком много ребят. Иначе тебя обязательно толкнут, поставят подножку.

Перемена может быть спасением, если ты недостаточно хорошо выучила урок. Минут 10–15 может хватить для того, чтобы повторить материал. За это время некоторые ученики изловчались не только списывать задачки, но и учить наизусть небольшие стихотворения. Хотя за такой трюк они больше тройки не получали, но это уже кое-что.

Непосредственно перед уроком часто возникает смутное предчувствие: "Спросят!" И если это тебя пугает, то нужно разумнее использовать время перемены. Найти тихий уголок будет невозможно, если одноклассники решили побегать прямо в классе. Будет очень полезно научиться "отключаться" от шума для полезного дела. Но это возможно только после длительных тренировок, поэтому дерзай!

В школах, где в одну смену занимается много учеников, на переменах побегать просто негде.

Старшеклассники заполняют все коридоры и волной двигают куда-то. Навстречу одному потоку пробивает себе дорогу другой. Тому, кто окажется между ними, – несдобровать. Так закружит, что забудешь все на свете. А если ты попала в один из таких

школьных потоков, то можешь оказаться очень далеко от нужного места.

От подобных неприятностей лучше укрыться в классе. Если же нет такой возможности, то тебя выручит какое-нибудь углубление в стене или угол. Там можно спрятаться ото всех. Скоро старшеклассники пройдут, и ты выберешься из укрытия и побежишь по своим делам.

Также есть возможность добраться до нужного тебе места и другим верным способом. Взглядом выбери самого широкоплечего старшеклассника. За его "каменной" спиной ты сможешь без проблем прогуливаться по коридору.

Популярнейшее место в перемену – столовая или буфет. Желательно, чтобы тебя и одноклассников туда провожала учительница. Ведь можно заблудиться в лабиринтах школы и не выбраться из "потока" в коридоре.

Но и в самом буфете или столовой остро стоит вопрос "выживания". Велика вероятность остаться без котлеты или компота, если место, где ты всегда обедаешь, занято каким-нибудь хулиганом. В таком случае нужно сказать об этом своей учительнице или любому другому преподавателю. Тебе не нужно бояться или стесняться этого. Учитель обязательно поможет тебе.

Очередь в буфет может сравниться лишь с давкой в гардеробе после уроков. Тебе придется крепко держаться за свое место и, возможно, даже потолкаться с теми, кто хочет получить пирожок, прорвавшись вперед остальных. А вот если ты встанешь в очередь с подружками, вас будет не так просто оттолкнуть.

Многие ребята предпочитают домашний бутерброд, а не "отвоеванный" школьный пирожок. С бутербродом и проблем гораздо меньше, и сам он побольше. Но некоторые девочки стесняются есть бутерброд в классе. А прятаться и жевать под партой совсем не обязательно. Желание покушать вполне естественно.

Перекусить можно за собственной партой. Сделать это незаметно во время урока не получится – дождись перемены. Делить бутерброд со всем классом не стоит, даже если огромный. Если тебе скучно есть в одиночестве, то поделись с подругой, соседкой по парте.

Учительницу угощать не принято. Вдруг она почувствует себя неловко и засмущается. Но если тебе очень хочется сделать это, то ее можно угостить яблоком, пряником или конфетой. Желательно, чтобы никто до этого момента не кусал лакомства, которое предназначено учительнице.

Как быть с подсказками? То есть нужно ли подсказывать товарищу? Иногда помощь однокласснику, который страдает и

жаждет твоей подсказки у доски, бывает просто опасной. Ты уже знаешь, какая реакция на подобные действия у твоей учительницы. Некоторые преподаватели в случае подсказки ставят умнику двойки прямо в журнал или в дневник. Или заставляют ученика, который подсказывает с места, продолжить неудачный ответ товарища.

Надеяться на то, что учительница не заметит подсказки, можно, только если она вышла из класса. В остальных случаях учительница сумеет узнать по голосу или все-таки заметить выскочку. Но иногда ради подруги, которой угрожает плохая оценка, можно рискнуть. Только подсказка вряд ли поможет, если подруга не открывала перед уроком учебник.

Иногда возникают сложные ситуации с учителями – например, тебе кажется, что твоя учительница плохо к тебе относится. В таком случае лучше всего сначала постараться самой проанализировать сложившееся положение, и уж, если это не поможет, только потом решаться на разговор об этом с родителями.

Многие ребята боятся нажить себе лишние проблемы и не смеют сказать учительнице о том, что она не права. Утверждение "преподавательница никогда не ошибается" не верно. Как и любой другой человек, она может заблуждаться в своих взглядах и поступках по отношению к ученикам. И даже допустить ошибку в слове или примере.

Но думать после этого, что учительница сама ничего не знает, несправедливо. Вероятно, она в этот день очень устала или плохо себя чувствует.

Ошибку учительницы нужно обязательно исправить. Подними руку и спроси ее, не ошиблась ли она в каком-либо случае. Причем учительница не должна обижаться на справедливые замечания учеников, а если ты замечаешь, что она разозлилась или обиделась, то не права именно она.

Из всего сказанного ты видишь, что школьный этикет основывается на нормах общения вообще всех людей. Ты должна соблюдать правила поведения, они не помешают тебе сохранить свою индивидуальность.

Глава IV
Как начать утро и при этом никому не испортить настроения

В этой главе ты узнаешь много интересного о том, с чего и как нужно начать утро, чтобы весь день прошел просто отлично. Мы уверены, что ты еще ничего об этом не знаешь, поэтому давай скорее собирайся с силами и…просыпайся!

Как встать с правой ноги, или настрой на рабочий день

«Дочка, вставать пора, петушок пропел давно», – ласковый мамин голос отрывает от сладкого-сладкого сна. А как хочется поспать еще, ну хотя бы до половины девятого!

Но ничего не поделаешь. Добрый Оле-Лукойе грустно улыбается, складывает свой волшебный зонтик и…уходит. А тебе нужно встать, собраться и пойти в эту изрядно поднадоевшую школу.

Даже если в школу идти не надо, все равно необходимо покидать свою теплую кроватку. Можно, конечно, сказать: "Вечером так и так придется ложиться спать, зачем же тогда вставать?!" Но, к сожалению, этот классный номер не пройдет, мы тоже его пробовали.

Почему мы хотим поговорить о начале рабочего дня? Ты сама уже, наверное, заметила, что с глупыми людьми общаться неинтересно. Поэтому, чтобы стать такой же интересной, как мама и папа, старшие друзья, тебе нужно хорошо учиться. Но это не так-то просто, ведь ты получаешь новые знания. Чтобы их понять и усвоить, ты занимаешься в школе и дома.

Поэтому твой школьный день можно смело назвать рабочим, как у мамы и папы, в общем, у взрослых.

А рабочий день совершенно необходимо начинать в хорошем настроении, чтобы он успешно прошел и принес радость, исполнение желаний и планов.

Для этого ты, по известной примете, встаешь с правой ноги! А почему именно так? Потому что правая сторона считается положительной, как бы со знаком Это не означает, однако, что левая сторона плохая, совсем нет. Просто наша правая рука все умеет делать: если ты привяжешь ее к туловищу, будешь совсем "как без рук",вот попробуй.

Поэтому встать с правой ноги считается хорошей приметой, которая должна принести удачу. А ты помнишь, что говорят людям, которые приходят куда-нибудь сердитые и ничего у них не получается: "Не с той ноги встал, наверное?"

Когда ты опускаешь с кровати сначала правую ногу, ты даешь себе установку: "У меня все сегодня получится! "

Но самое главное, милая читательница, не только с нужной ноги встать, а с хорошими мыслями начать свой новый день. Давай разберемся, какие же это мысли.

Для этого вспоминаем – тебе надо провести удачно рабочий день.

В плохом настроении сделать это ну никак невозможно (хотя мы прекрасно понимаем твое желание расколотить будильник, навсегда выключить радио или музыку, взорвать школу).

Поэтому очень советуем тебе помнить о том, что в таких случаях надо говорить: "Я хочу…"

Объясняем! Например, ты научилась готовить и решила классно угостить гостей на свой день рождения. Ты заявляешь маме, что абсолютно все сделаешь сама, тебе кажется это легким. И вот тут-то начинается самый настоящий ужас, пришедший из ночного кошмара!

Оказывается, не легко, а, напротив, трудно резать, чистить, варить, жарить, перемешивать и печь. И как это мама справляется? Но ты уже дала себе и другим слово, что справишься со всем одна (или почти одна). Но, увы, руки твои опускаются (и правая, и левая) перед всем этим огромным количеством работы. В голове бушуют мысли: "Как я не хочу все это делать. Да кто

может все это сделать? Ой, ну как я не хочу!"

И вот тут ты совершаешь очень простой, но приносящий успех поступок: ты меняешь свой настрой! Ты не говоришь: "Ой, не хочу столько готовить, как все это тяжело!"

Ты говоришь: "Я хочу вкусно и разнообразно накормить всех моих гостей! Я очень хочу обрадовать мою маму хорошим пирогом!" Или: "Моя бабушка любит пирожные "картошка", а сестра – грибной суп. Я хочу подарить им любимое угощение и порадовать остальных".

Посмотри, ты всего лишь изменила свое отношение к работе, настроение по поводу предстоящего труда, и все перестало быть сложным и трудным. Это не означает, что не придется над чем-то попотеть, но ты нормально переживешь любое испытание и совсем не будешь сердиться или плакать. Ты знаешь, что у тебя обязательно все получится, потому что ты этого хочешь!

Так же нужно вести себя во всех случаях жизни. Тебя будят утром; хотя очень не хочется открывать глаза, ты думаешь о предстоящем долгом дне, и настроение портится.

И жизнь начинает казаться мрачной и тяжелой штукой. Но мы уверяем тебя, что на самом деле она светлая, веселая и приятная!

Чтобы она стала такой же и для тебя, проснувшись, подумай: "Здравствуй, новый день! Я очень рада, что ты пришел ко мне и я уже могу поздороваться с тобой".

Потом тебе нужно заложить программу, как в компьютер, на весь рабочий день. Ты говоришь примерно так: "Я встаю сегодня в хорошем настроении, и день обязательно пройдет удачно. Все мои задумки исполнятся, мечты сбудутся. А если и случится что-то неприятное, я смогу разобраться, почему это произошло, и сумею исправить ошибку. Я понимаю, что учеба – мой долг, она необходима и приносит мне пользу. Поэтому я с радостью собираюсь и иду в школу".

Нужные слова ты можешь придумать сама, главное, сохрани их добрый положительный смысл. Закончи установку на хорошее настроение примерно следующими словами: "Весь мой день будет окрашен только в светлые краски, у меня будет много сил. Я довольна собой, я люблю все живое, и сегодня у меня будет все прекрасно!"

Когда ты говоришь про краски, если хочешь, назови любимые цвета или оттенки. То, что ты знаешь точный цвет своего дня, поможет тебе ясно его представить.

Чтобы закрепить положительный настрой, тебе нужно сделать то, что в плохом расположении духа делается с большой неохотой. Это – зарядка, душ, уход за собой.

Почитай журналы для девочек и выбери несложные упражнения, действующие на мускулатуру всего тела. Выполняй их по 3–4 раза, чтобы не устать, а стать бодрой.

Потом смело иди в душ. Ополоснись очень теплой водой, затем сделай ее немного прохладнее. Вернись к теплому душу и закончи процедуру прохладной водой (после расслабляющей теплой воды перемена температуры не покажется тебе раем). Но более подробно мы расскажем тебе об этом чуть позже.

Чтобы не одеваться второпях, приготовь одежду вечером. Она должна быть чистой и выглаженной. Мы хотим тебе напомнить, что следить за одеждой – твое дело, а не мамино. Она может помогать тебе приводить ее в порядок. Но следить за тем, что именно пора в ней подправить, нужно тебе. Ведь по школе ходишь ты, а не мама, краснеть придется тебе.

А чтобы день прошел успешно, необходимо иметь уверенность, что у тебя все в порядке: и мысли, и физические силы, и одежда.

Очень хотим добавить, что, если ты будешь вовремя ложиться спать, тебе будет легко вставать рано утром, и плохого настроения не будет. У тебя будет достаточно времени на необходимые приготовления. И тогда все у тебя будет хорошо!

Мы желаем тебе удачи и радости!

Ну вот, хороший настрой на день тебе обеспечен – и можно спокойно приниматься за утреннюю гимнастику.

Гимнастический зал

Ну, юное очарование, вот мы и добрались до гимнастики, зарядки, физической культуры. Последние слова, как ты понимаешь, означают культуру тела. Все это необходимо для того, чтобы быть красивым, сильным, гармонично развитым, за собой нужно ухаживать с самых ранних лет жизни. Чтобы потом не мучиться в подростковом возрасте от лишнего веса или, наоборот, от недостатка массы тела.

Следить за собой означает не только принимать ванны, втирать в кожу целебные кремы, накладывать маски и так далее. Тем более тебе это еще совсем не нужно.

Ухаживать за своим телом означает приучить его к упражнениям, которые ему просто необходимы. Ты, пожалуйста, не пугайся, мы не призываем тебя заниматься физкультурой до упаду, пусть твоя лень (присущая каждому из нас) спит спокойно. Мы говорим о несложных и ежедневных занятиях спортом.

Почему сначала мы написали, что тело должно быть сильным? Мы не имели в виду, что ты обязана качаться до размеров дяди Арнольда. Просто легкие силовые упражнения подарят красоту твоим рукам, ногам, спине и груди. Походка станет легкой и изящной благодаря тому, что мышцы будут не расхлябанными, а собранными. Через короткое время ты обретешь хорошую осанку, потому что правильно развитая мускулатура будет сама держать туловище и голову прямо.

Можно долго перечислять все плюсы, которые дает человеку гимнастика, но мы не будем отвлекаться на них. Когда ты начнешь заниматься спортом, сама почувствуешь, какую радость получает тело от упражнений. И как неприятно ощущаешь себя, когда забрасываешь занятия физкультурой.

Знаешь, недавно мы провели маленький социологический опрос среди твоих ровесников, которые не делают утреннюю зарядку и вообще никаких физических упражнений. Так вот, даже самую обычную гимнастику девочки и мальчики не делают по следующим причинам: одним будто бы не хватает времени, другим просто лень, третьи не считают это нужным (им хорошо жить с «деревянным» телом). А некоторые уверены, что делали бы все упражнения, если бы у них в комнате хватало места для этой самой физкультуры.

Как видишь, каждый находит отговорку как может, упорно не желая улучшить свое настроение и самочувствие. А ты сама к какому типу ребят относишься? Надеемся, что к заядлым спортсменам. Или уж, по крайней мере, к тем, у кого дома не хватает места для занятий. Ведь это легко исправить.

В таком случае родителям совсем не нужно покупать большой коттедж специально для поддержания хорошей физической формы любимой дочери. Тебе просто надо организовать в своей комнате небольшой гимнастический зал. Сейчас объясним, как это устроить.

Прежде всего в каждом спортзале есть так называемый спортинвентарь, то есть предметы, помогающие человеку делать упражнения. Что тебе необходимо и сможет поместиться в маленькой квартире или комнате? Обязательно понадобятся небольшие гантели, мяч, скакалка, ручной эспандер или жгут,

пластмассовая палка, обруч, резиновое кольцо, ракетка для маленького тенниса с шариком, массажер, небольшой коврик, полотенце, спортивная одежда.

Храни все это в специальной тумбочке или коробке, на которую ты можешь что-нибудь поставить, например вазу с цветами. Занимайся каждый день понемногу. Нехватка места станет незаметной, когда у тебя будет под рукой все необходимое. Ты почувствуешь, что пришла в самый настоящий гимнастический зал, пусть и очень маленький.

Итак, берешь коврик для занятий и кладешь его на пол. Если дома есть большой ковер, все равно положи на него коврик. Он настроит тебя на успешное занятие, поможет распределить движения на ограниченной территории.

Перед тем как делать гимнастику, надевай специальную одежду: спортивный купальник, костюм или старенькие футболку и трико. Эту одежду легко постирать, и она так же, как и коврик, поможет тебе быстро войти в рабочее настроение. Ты, надеемся, не забыла, что хороший настрой – это очень важно.

Полотенцу совершенно необходимо быть в твоем гимнастическом мини-зале. Оно защитит тебя от простуды. Дело в том, что пот, который выделяется во время физических нагрузок, охлаждает тело. И его нужно обязательно вытирать, чтобы не простыть.

К тому же тебе будет не совсем приятно делать упражнения с мокрым лицом и волосами. Обязательно промокай тело полотенцем и сразу стирай его после занятия. И помни, что потеть – очень даже полезно.

Это означает, что из твоего организма выходят вредные шлаки (а их в наше время много даже у малышей), и он очищается. Кроме того, если ты будешь чаще заниматься дома, ты привыкнешь к физическим нагрузкам. А следовательно, будешь меньше потеть на физкультуре в школе. Мы согласны с тобой, что иногда это смущает. Так что работай над собой!

Массажеры. Они бывают разными, хорошо, если у тебя есть массажер для спины. Гладкие или зубчатые колесики ты катаешь по спине и чувствуешь себя потом замечательно. Очень полезно массировать ступни ног. Ну, для этого тебе не нужно покупать что-то особенное, заведи массажные тапочки или массажный коврик (честно говоря, это простая пластмассовая подстилка под ведра для ванны. Ее небольшие выступы-ножки очень хорошо массируют ноги, прорабатывая все важные зоны стопы).

Несмотря на то, что места у тебя в квартире мало, ты все равно можешь играть в настольный теннис. Ты имеешь шанс развить быструю реакцию, отбивая шарик от стены. Побегать тебе

придется ой как много, мы гарантируем. Только выбери пространство, свободное от маминых любимых вазочек, чашечек и статуэточек. А то семидневная порка тебе обеспечена.

Попробуй, не сходя с коврика, перекидывать мячик с ракетки на ракетку (если у тебя нет ракеток, их вполне могут заменить книги: тонкие, в твердом переплете).

Занятиями с ручным резиновым кольцом не увлекайся очень уж сильно – есть риск "перекачать" кисти рук. Занимайся регулярно, но понемногу, это придаст им силу и красоту.

Пластмассовая палка поможет делать упражнения на развитие гибкости и улучшение осанки. Конечно, ты можешь заменить ее простой деревянной палкой, главное, чтобы на ней не было заноз и она была достаточно длинной и легкой.

Обруч развивает гибкость и координацию движений, дает возможность приобрести легкую походку, оформляет талию. Удобно хранить его под кроватью или за шкафом. А когда научишься хорошо крутить обруч, обязательно сделай небольшой цирковой номер и пригласи своих родных в гимнастический зал на маленькое представление (не бери очень много денег за входные билеты, прояви скромность).

Ручной эспандер или жгут помогут тебе развить мышцы спины, груди, рук и ног. Существует множество упражнений для этих спортивных тренажеров.

Про скакалку (прыгалку) не нужно рассказывать. Ее любят и дети, и взрослые. Она придаст тебе легкость и свободу движений, правда?

Упражнения с мячом сделают твои жесты мягкими и

плавными. Недаром многие гимнастки готовят к выступлениям номера с мячом.

Небольшие гантели дадут рукам нагрузку, необходимую для гармоничного развития мышц. Гантели можно заменить мешочками с песком или книгами.

Очень хорошо, если у тебя дома стоит шведская стенка. Лестница, турник, скамья и кольца помогут тебе расслабиться, лучший отдых – не бессмысленное лежание на диванчике, а легкая физическая нагрузка, а потом контрастный душ. Попробуй – сама поймешь, как это здорово! А мы желаем тебе приятной работы над своей спортивной формой. Физкульт-привет!

Теперь ты знаешь почти все про то, как нужно делать зарядку, но ты еще ничего не знаешь про осанку.

Осанка

Зачем всем девочкам нужна правильная и красивая осанка, как ты думаешь? От чего она зависит? Как добиться хорошей осанки? Давай-ка разбираться вместе.

Ты наверняка замечала, что не все твои знакомые девочки двигаются одинаково красиво. Есть среди них и такие, которые при ходьбе сутулятся, спина у них согнута, грудь впалая, а живот, наоборот, выпячен вперед, плечи как будто сведены судорогой, а голова опущена вниз, как будто они что-то потеряли на полу и никак не могут найти. Со стороны это смотрится ужасно некрасиво и уж, конечно, никак не прибавляет очарования. Почему так происходит?

Некоторые девочки думают, что у них слишком высокий рост, стесняются этого и поэтому ходят, пригнув голову, чтобы казаться пониже и незаметнее. Другие слишком утомляются, сидя долго за партой, и поэтому сутулятся. Им кажется, что мышцы спины от этого не так сильно устают.

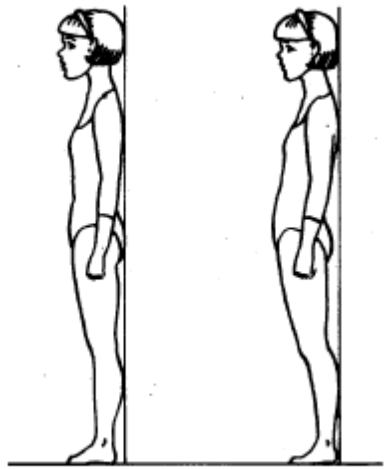
На осанку влияет и неудобный или слишком тяжелый портфель, с которым ты ходишь в школу. Кроме того, если рабочее место не соответствует твоему росту, например, парта слишком низкая или слишком высокая для тебя, то это тоже может испортить тебе осанку.

Ты, возможно, подумаешь: да ну ее, эту осанку, какая разница, хорошая она или плохая? Однако не зря же в народе говорят: "Без осанки и конь – корова",то есть даже самую красивую фигуру можно испортить сутулостью.

Так что не превращай себя в настоящую корову добровольно. А кроме того, следить за правильной осанкой очень важно для здоровья.

Ведь если не исправить ее вовремя, у тебя может произойти искривление позвоночника, а это уже серьезное заболевание, которое придется долго и терпеливо лечить. Так что давай следить за осанкой.

Чтобы как следует выпрямиться, встань спиной к стене и расслабься. Ты должна касаться стены лопатками, затылком, нижней частью спины, икрами и пятками одновременно.



Если у тебя так не получается, значит, с твоей осанкой что-то не так. Ты можешь также, идя по улице, время от времени незаметно поглядывать на свое отражение в витринах: если у тебя неправильная осанка или ты горбишься при ходьбе, то ты сразу это заметишь.

Ну хорошо, ты выяснила, что твоя осанка далека от совершенства. Что тебе делать дальше и можно ли это как-нибудь исправить? Конечно, да! Постоянно следи за тем, как ты сидишь в школе за партой и дома во время приготовления уроков.

Даже когда ты за обеденным столом, ты все равно должна следить за осанкой. Сиди прямо, не горбись, не подпирай голову рукой. Не нужно подбирать ноги под себя, заплетать их вокруг ножек стула или вытягивать далеко вперед. Во-первых, это свидетельствует о плохом воспитании, а во-вторых, это вредно для позвоночника, который привыкает находиться в искривленном состоянии.

Посмотри, как сидят за партами твои подружки, и ты сразу увидишь – у кого хорошая осанка, а у кого нет. Как ни печально, большинство девочек не умеют сидеть правильно: одна скривила спину, подперев голову рукой, другая согнулась над партой в три погибели, третья съехала на стуле почти под парту, четвертая откинулась на спинку стула, вытянув ноги, как оглобли, пятая легла грудью на парту, а сама сидит при этом на самом краешке стула… Печальное зрелище.

Старайся, чтобы ты не была похожа на этих девочек, и постоянно контролируй себя. На первых порах это очень сложно – все время следить за собой, но ты привыкнешь, да и твоя осанка улучшится, и тебе не надо уже будет этого делать. Правильную осанку довольно легко выработать и закрепить, и скоро ты будешь прямо ходить и сидеть просто автоматически.

Какие упражнения надо делать для того, чтобы выработать хорошую осанку? Самые обыкновенные. Попробуй – и у тебя обязательно получится!

Упражнение 1. Встань спиной к стене, как ты это делала, чтобы определить правильность осанки. Прижмись к ней лопатками, затылком, ягодицами, икрами и пятками, подбери живот. Постой в таком положении 5 минут, а затем медленно отойди от стены и походи по комнате, сохраняя такое положение. Опять подойди к стене и проверь осанку. Выполняй это упражнение не менее 5 раз в день.

Упражнение 2. Можно выполнять, сидя на стуле. Подними руки вверх, при этом сведи лопатки вместе. Дыши равномерно, спокойно и медленно считай. На счет «пять» потянись руками вверх, как будто ты хочешь что-нибудь достать, при этом не отрывайся от стула. Так же медленно вернись в исходное положение. Повторяй не менее 10 раз в день, можешь это делать даже в школе.

Упражнение 3. Встань прямо, плечи и руки расслабь. Медленно подними правую руку, согни ее в локте и заведи ее за спину. Левой рукой постарайся достать правую, соедини пальцы «в замок», зафиксируй и подержи их в таком положении несколько секунд. Вернись в исходную позицию и повтори это упражнение с левой руки. Выполняя его, меняй положение рук 8 – 10 раз. Это очень хорошее упражнение. Когда ты его делаешь, твоя спина автоматически принимает правильное положение, и осанка улучшается. Выполняй упражнение как можно чаще, даже если твоя осанка уже исправилась, потому что оно дает мышцам спины как следует растянуться, а затем расслабиться. Совершенно потрясающий эффект!

Упражнение 4. Встань прямо, руки опусти вниз, расслабься. Открой ладони, разверни их вперед и походи по комнате в таком положении. Это упражнение поможет тебе выпрямить спину, если ты сутулишься. Постарайся при этом, чтобы твои мышцы "запомнили" правильное положение. Кстати, упражнение очень удобно тем, что с его помощью можно быстро и незаметно для окружающих исправить осанку. Даже на улице. Даже на ходу. Просто на секунду разверни ладони вперед, и все готово!

Все эти упражнения ты выполняй как дома, так ив школе.

Никогда и никого не стесняйся, особенно одноклассников. Поверь, никто из них и не подумает смеяться над тобой. Во-первых, нет ничего особенного в том, что ты устала на уроке и решила потянуться. Во-вторых, сейчас очень модно следить за своим здоровьем, и люди, которые уделяют себе внимание, пользуются большим уважением. А в-третьих, даже если кто-то что-то и скажет, неужели ты будешь обращать внимание на таких дураков?

Здесь ты должна воспитать в себе здоровый эгоизм: никто не позаботится о твоем здоровье, кроме тебя самой. Так что не позволяй одноклассникам сбивать себя с правильного пути дурацкими шуточками, продолжай делать свое дело.

Кстати, очень может быть, что через пару-тройку дней многие девчонки последуют твоему примеру. Ведь большинство из них – сутулые, с неправильной осанкой, а быть грациозной и привлекательной хочется всем.

Кроме того, девочки (как это ни грустно) по природе своей очень завистливы. Они видят, что твоя спинка с каждым днем становится все прямее и прямее, и начинают рьяно следить за осанкой.

Поверь, так поступят очень и очень многие, но все-таки далеко не все. Останутся две-три "закадычные подружки", которые будут над вами "прикалываться" и пытаться всячески испортить вам настроение. Знаешь, почему они будут так поступать?

Во-первых, из чувства зависти. Ведь они-то ничего не делают, чтобы исправить свою осанку, им просто лень. Поэтому они завидуют вашей настойчивости, целеустремленности и силе воли.

А во-вторых, ты и твои подружки являетесь для этих девочек живым укором, постоянно напоминающим им об их лени. Может быть, им и хотелось бы что-нибудь исправить и присоединиться к вам, но они не знают, как это сделать, и еще они очень боятся, что вы отвергнете их, не примете в свою компанию. Как поступать в таких случаях, вам придется решать самим, но проще всего было бы предложить им последовать вашему примеру и перестать портить друг другу настроение.

Ну и напоследок: попробуй выполнить еще одно упражнение, которое делают все (даже самые известные) манекенщицы. Встань прямо, положи на голову книгу, постой так некоторое время, а затем попробуй походить по комнате. Тебе кажется, что это очень легко?

Значит, ты придерживаешь книгу рукой. Не жульничай, опусти руку! Опять нетрудно? Тогда усложни задачу: положи не одну, а несколько книг, и потяжелее.

Следующая ступень сложности – не просто ходи по комнате, а выполняй при этом какие-нибудь движения, например, разводи руки в стороны, поднимай их вверх, попытайся приседать. В общем, подключи свою фантазию, можешь даже попробовать потанцевать.

Кстати, это упражнение – ходить с грузом на голове – европейцы "подсмотрели" в Индии: там женщины умудряются носить на головах тяжеленные кувшины с водой, не говоря уже про сравнительно легкие корзины с фруктами. Причем их приучают к этому с раннего детства, и в итоге у них вырабатывается просто изумительная осанка. Так что бери пример с индианок и усердно работай над собой, ведь результат того стоит!

Походка

Ну вот, наша юная читательница, у тебя уже есть гимнастический зал, в котором ты выработала хорошую осанку. Это замечательно! А как у тебя обстоят дела с походкой?

Дело в том, что умение красиво ходить занимает очень важное место в жизни каждой женщины. А ведь ты собираешься стать привлекательной девушкой, правда? И твоя походка, соответственно, должна быть плавной и легкой.

Если женщина хорошо одета, у нее красивая обувь, аккуратная прическа и макияж, но… плохая походка… Это настоящая трагедия, милая леди! Такую женщину становится очень жалко, тем более что взрослому человеку ужасно трудно научиться ходить красиво.

Поэтому тебе нужно пытаться приобрести легкую походку прямо сегодня. Ведь приближается твой переходный возраст. Это период, когда каждый маленький человечек начинает быстро расти, становится нескладным и неуклюжим. Так вот, чтобы неловкое тело не осталось с тобой на всю жизнь, учись красиво ходить.

Именно красиво, так как просто ходить может любой человек. Ноги сами несут тебя куда глаза глядят, и нет проблем! Да, сегодня нет, а завтра обязательно будут. Когда тебе придется, например, получать аттестат и будет необходимо пройти перед несколькими десятками людей.

Как ты это сделаешь? Твое тело моментально потеряет гибкость. И, выпрямившись, перебирая ногами, как робот, «деревянно» двигая руками, ты пойдешь перед всем честным народом своей «красивой-раскрасивой» походкой.

А давай сделаем так, чтобы ты приобрела умение ходить красиво, легко и свободно!

Скажем тебе сразу, что для достижения успеха нужно иметь хорошую растяжку. Ну, ты знаешь, что не обязательно умение садиться на продольный и поперечный шпагаты. Просто все мышцы не должны быть "затвердевшими", какими они чаще всего и бывают.

Давай проверим: подними левую ногу, обхвати левой рукой голень и отведи ногу как можно дальше назад. Тот же маневр проведи и с правой ногой. Ну, как получилось? Теперь проверь свою способность наклоняться.

Человек должен легко делать низкие наклоны вперед, назад и вбок. При наклоне вперед ты должна коснуться лицом коленей и свободно обхватить руками щиколотки. Неплохо постоять в таком положении некоторое время.

Если во время выполнения упражнения ноги у тебя дрожали, как паутина, в которой запуталась муха… А потом ты выпрямилась очень резко и быстро… То, к сожалению, мышцы твои не развиты вовсе. А знаешь, как приятно, когда упражнение на гибкость и растяжку делается свободно, а тело всегда двигается с легкостью! К тому же никто не сможет назвать тебя "корягой" (нередко и такое случается).

Мы хотим тебе сказать, что грациозность и свободные движения тела зависят во многом от того, насколько хорошо у человека тренированы мышцы. Делать растяжку нужно осторожно и постепенно, но главное – регулярно! Поэтому возьми молодежные или спортивные журналы и старательно занимайся. Помни, что ты это делаешь для себя, для свободы движения, для своей красоты! Если придется, потерпишь и некоторые неудобства – "тяжело в учении – легко в бою".

Представим себе, что ты привела мышцы и осанку в идеальное состояние. Теперь самое время обратить внимание на отсутствие красивой походки и… приобрести ее.

После легкой разминки приступай к **первому** упражнению: встань на носочки, ни в коем случае не сгибай ноги в коленях. Положи руки на пояс, отведи локти назад, прогни спину. В течение минуты ходи на носочках по комнате.

Второе упражнение: его ты делала, наверное, на физкультуре. Ровно минуту ходи мягким шагом. Для этого сначала наступаешь на носочек, а потом – на всю стопу.

Выполняй эти движения плавно.

Третье упражнение: в продолжение минуты легко побегай на носочках.

Четвертое упражнение: выучи простые движения вальса и танцуй минуты две. Вперед, назад, поворот на 360 градусов.

Пятое упражнение: ноги вместе. Ты скользишь левым носочком вперед, одновременно поднимаешься на правый. Левую ногу опускаешь на всю ступню. Теперь вперед скользишь правым носочком и поднимаешься на левый. Затем опускаешься на правую ступню и переходишь к левому носочку. Эти красивые шаги сделай 20 раз.

Шестое упражнение: возьми гимнастическую палку. Ноги вместе, палка в опущенных вниз руках. Подними палку вперед, затем вверх; левую ногу отведи назад, сделав вдох. Выдыхая, возвратись в исходное положение. Теперь на вдохе отведи назад правую ногу, подними вперед-вверх палку. На выдохе вернись в исходное положение. Сделай упражнение 5 раз.

Седьмое упражнение: ноги на ширине плеч, носки разведи, палку держи над головой. Два раза наклонись влево, затем вправо. Ногу в момент наклона отводи прямой в сторону. Дыши равномерно и помни, что руки не должны двигаться. В наклонах задействован только позвоночник.

Восьмое упражнение: встань на колени, прямыми руками упрись в пол. Вытяни одновременно прямую правую ногу назад, а левую руку – вперед. Потом поменяй их и подними левую ногу и правую руку. Делай вдох, когда поднимаешь конечности, и выдох, когда опускаешь. Сделай упражнение 4 раза.

Девятое упражнение: ноги на ширине ступни. Возьми палку за концы и держи за спиной на уровне плеч. Спину прогни. Не наклоняя туловища, подними палку вверх, прогнись. Затем опусти палку и повтори снова. Делай упражнение 7 раз.

Десятое упражнение: встань спиной к стене на расстоянии одного шага. Подними палку вверх, прогнись и достань ею стены. Вернись в исходное положение. Делай упражнение медленно 6 раз.

Одиннадцатое упражнение: встань и поставь перед собой палку и обопрись на нее одной рукой. Согни правую ногу, подняв колено как можно выше. Затем выпрями ногу и отведи ее назад. Сильно прогнись и постой в «ласточке» 4 счета. Медленно вернись в исходное положение. Делай упражнение 3 раза.

Двенадцатое упражнение: ляг на живот, палку держи за концы сзади. Прогнись, подними ноги и постарайся дотянуться палкой. Выполняй медленно 6 раз.

Любое упражнение выполняй, ставя носочки наружу. Потому что косолапость очень некрасива.

Милая сударыня, всегда помни: окружающим должно казаться, что быть прекрасной очень легко. На самом деле на это нужно потратить много усилий. Поэтому внимательно разбери комплекс упражнений, внеси в него, если надо, изменения (как взрослый человек, ты уже можешь это сделать), и вперед. Легкой походкой к красоте! Желаем тебе успеха!

Ну вот, теперь самое время пойти в ванную.

Бодрящий душ

Гигиенические процедуры – столь же важная составляющая часть нашей жизни, как сон и прием пищи. В переводе с греческого языка «hygieinos» – значит «целебный, приносящий здоровье». Значит, все наши утренние действия – умывание, обтирание, чистка зубов и закаливание – направлены на поддержание и укрепление нашего здоровья.

После того как ты сделаешь утреннюю гимнастику (ведь ты ее делаешь, не так ли?), самое время – отправиться в ванную и хорошенько освежиться перед школой. Первым делом почисти зубы. Ты можешь подумать: я же чистила их вечером, перед сном, так зачем делать это еще и утром^ же не ем ночью во сне…

Все это верно, но не забывай о том, что в любом случае, как бы тщательно ты ни чистила зубы вечером, часть пищи все-таки остается между ними. И ночью, пока ты сладко спишь, на этих остатках пищи начинают размножаться бактерии, и к утру их становится уже довольно много. Так что, если тыне вычистишь их утром, до завтрака, они вместе с пищей попадут к тебе в желудок, а это уже может привести к серьезному желудочно-кишечному

расстройству. Ты же этого не хочешь, верно? Так что приучи себя чистить зубы и утром, и вечером.

А какой пастой ты чистишь зубы? Некоторые девочки в ответ на этот вопрос отмахиваются и говорят: какая разница, чем чистить зубы, главное – вообще их почистить, а какой пастой – совсем не важно. Но ты ведь не из их числа, не так ли? И ты точно знаешь, что правильно подобранная зубная паста может сыграть очень большую роль в уходе за полостью рта.

Так какой должна быть твоя зубная паста? Главное, чтобы в ее состав входил фтор – химический элемент, позволяющий предотвратить образование кариеса, кальций, укрепляющий зубы, и триклозан, приостанавливающий рост бактерий (а об этом ты можешь прочитать на тюбике зубной пасты).

Как правило, большинство фирм – производителей зубной пасты – стараются, чтобы все эти компоненты присутствовали. Кроме того, паста должна быть умеренной густоты, приятной на запах и на вкус, она должна хорошо пениться. Если твоя паста слишком густая или у нее неприятный привкус, значит, у нее истек срок годности и пользоваться ею уже нельзя.

Если у тебя нормальные, непроблемные зубы, тебе подойдет, в принципе, любая качественная паста. Но бывает и так, что зубная эмаль становится очень чувствительной и болезненно реагирует как на тепло, так и на холод. Что тогда делать?

Первым делом надо обязательно сказать об этом маме, а она

уж решит, что предпринять дальше. Может быть, тебе даже придется сходить к зубному врачу, ведь если зубам больно от тепла и от холода, это может свидетельствовать в том числе и о кариесе, а кариес надо лечить.

Но не пугайся раньше времени, никто не собирается специально причинять тебе боль. Если у тебя нет кариеса, врач просто посоветует, какую специальную пасту тебе следует выбрать. Ведь ослабленная эмаль – это не очень приятно, и ее желательно укрепить. Это возможно, если пользоваться качественной пастой.

В первую очередь откажись от слишком грубых паст с сильным абразивным эффектом. Они, наоборот, повреждают слабую зубную эмаль. Твоя паста должна быть нежной, как крем, и, чистя зубы, ты не должна ощущать во рту никаких крупинок.

Еще одна немаловажная деталь, на которую ты должна обращать пристальное внимание, – это твоя зубная щетка. Они бывают трех видов (в зависимости от степени жесткости щетины): "soft" – мягкая, "medium" – средней жесткости и "hard" – жесткая.

Щетки, на упаковке которых ты видишь пометку "soft" или "medium", подходят для чувствительных и нормальных зубов, а вот если на упаковке написано "hard", тебе следует призадуматься. С одной стороны, такие щетки хорошо справляются с зубным камнем, но они могут довольно сильно травмировать десны. Так что возьми лучше "soft" или "medium", а щеткой с пометкой "hard" пусть пользуется папа.

Знаешь ли ты, как правильно чистить зубы? Твоя мама, наверное, уже объясняла тебе, но мы все-таки напомним, что делать это надо не менее минуты, короткими и энергичными движениями. Не скреби и не вози щеткой по зубам, старайся, чтобы каждый зуб был вычищен с разных сторон.

Делай щеткой серию движений вправо – влево и вверх – вниз, обязательно почисти жевательную и внутреннюю поверхность зуба. Круговыми движениями помассируй десны – эта процедура значительно укрепит их. И еще один "модный" прием – попробуй почистить язык.

Сначала это очень непривычно, но зато дает такое потрясающее ощущение полной свежести, что через некоторое время ты уже будешь удивляться, как это ты обходилась без этого раньше. Только не переусердствуй, не три язык, как будто ты чистишь ботинок, а делай легкие круговые массирующие движения.

После того как ты почистила зубы, необходимо вымыть с мылом зубную щетку, чтобы на ней не осталось бактерий. Теперь приведи себя в порядок, ведь тебе надо начинать день свежей и с

ясными глазами, так что сотри с лица следы сладкого сна.

Умывайся теплой водой с мылом (но только мыло должно быть достаточно нежным и не сушить кожу), а еще лучше – пользуйся специальным очищающим кремом или молочком. В заключение ополосни лицо холодной водой: это даст тебе заряд бодрости, а кроме того, твое лицо окрасится нежным румянцем. Это смотрится так мило!

Ну вот, пришло время идти под душ. Первым делом проведи ряд закаливающих процедур: губку или полотенце намочи холодной водой, слегка отожми и последовательно обтирай руки, плечи, шею, грудь, живот, спину и ноги.

После этого энергично растирайся жестким махровым полотенцем до тех пор, пока кожа не покраснеет и ты не почувствуешь во всем теле приятную теплоту. Но это еще не все! Ведь простым обтиранием ты не приведешь себя в порядок, особенно после энергичной утренней гимнастики. Так что – скорее под душ!

Вода должна быть достаточно теплой, для того чтобы ты могла эффективно смыть пот. Не обязательно тщательно мыться каждое утро, но тем не менее намыль губку и 1 раз вымой тело.

Запомни, ты дышишь не только легкими, но и через поры кожи, а как ты собираешься это делать, если твои поры будут забиты? И кроме того, с потом из организма выводится огромное количество шлаков, ты же не хочешь оставлять их на себе?

Так что особенно тщательно помой те места, которые потеют сильнее всего. У всех людей они разные, так что ты сама знаешь, на что следует обратить внимание именно тебе.

Ты можешь с возмущением заявить, что никогда не потеешь вовсе. Возможно, это и так, но ты все-таки вымой как следует подмышечные впадины и область паха. Даже если ты совсем не потеешь, эта процедура тебе будет не во вред. Наоборот, ты станешь еще более свежей и благоухающей.

После того как ты вымылась с мылом, дважды ополосни тело водой: сначала теплой, а затем холодной. Последние исследования медиков показали, что температурные контрасты благотворно влияют на человеческий организм.

Обливаясь попеременно то теплой, то прохладной водой, ты не только закаливаешься, но и укрепляешь кровеносные сосуды. А кроме того, при этом усиливаются все процессы жизнедеятельности организма, что очень полезно!

Ну а теперь, после водных процедур, что ты должна сделать? Наверняка ты замечала, что и мама, и старшая сестра обязательно каждое утро пользуются дезодорантами. Так почему ты должна делать исключение для себя? Ведь цивилизованный человек тем и

отличается от животного, что человек берет под контроль свои естественные запахи, а животное не может этого делать. Так что пользуйся средствами, предотвращающими появление неприятного запаха! Конечно, если ты будешь потихоньку таскать дезодорант мамы или сестры, они совсем этому не обрадуются. Но если ты попросишь, чтобы они купили его специально для тебя, они с радостью это сделают. Ясно, что ты уже достаточно взрослая, чтобы иметь собственные косметические препараты.

Хорошо, если ты, прочитав этот раздел, пожмешь плечами и скажешь: "Подумаешь, я все это узнала еще несколько лет назад!" Ну а если нет, тогда не откладывай дело на следующую неделю, не говори себе: "Начну с понедельника". Приступай к этому уже завтра утром!

Ты позаботилась о своем здоровье, теперь пора на кухню.

Как приготовить завтрак и накормить им родителей

Хозяюшка

Давай-ка поиграем в вопросы и ответы. С чего начинается день? – «С утра», – ответишь ты и будешь, конечно же, права. А с чего начинается утро? – «С завтрака», – скажешь ты и опять будешь права. Ну, кто готовит обычно в вашей семье завтрак? – «Мама», – немного удивишься ты. И действительно, кто, как ни мама, встает раньше всех в доме, тихонько, чтобы никого не разбудить, ставит чайник, заваривает чай и готовит что-либо вкусненькое, чтобы остальные члены семьи, когда проснулись, увидели на столе нечто сытное, питательное, дымящееся и аппетитное.

Она даже будит тебя позже всех, потому что хочет, чтобы ты выспалась. А потом ты быстро ешь и бежишь в школу. Мы угадали – так начинается твое утро?

Так вот, давай однажды устроим маме и остальным домашним праздник. Это может быть мамин день рождения, 8 Марта или простой будничный день, который мы начнем с сюрприза.

Итак, ляжем пораньше. Это необходимо, чтобы ты успела выспаться и быть свежей и бодрой с утра, чтобы у тебя все получалось, и тарелки с чашками не вылетали у тебя из рук.

Поставь будильник на час раньше того времени, когда ты

обычно просыпаешься. Тихо встань, умойся, почисти зубы, надень халатик, а сверху повяжи фартук. Это обязательная мера предосторожности, ведь мы с тобой – еще неопытные хозяйки, не правда ли? А может, ты вообще первый раз в такой роли на кухне и не умеешь не только готовить, но даже зажигать газ или электрическую плитку?

Как включить плиту (газовую или электрическую)

Это не беда, все мы когда-либо с чего-либо начинали. Итак, как зажигать газ? Сначала возьми спичечный коробок, достань одну спичку, закрой его и чиркни спичечной головкой по боковой стороне коробка.

Держи спичку правой рукой, а коробок – левой и делай это движение по направлению от себя. Нужно делать именно так, а не иначе, чтобы серная головка если вдруг она зажжется и отлетит, не попала бы в тебя.

Итак, спичка зажглась. Теперь быстро положи коробок и левой рукой поверни ручку газа, но немного, чтобы газ выходил медленно. Сразу же поднеси горящую спичку к горелке и быстро убери руку. Если у тебя не получилось и газ почему-то не зажигается, не паникуй, выключи горелку, чтобы газ не выходил, и попробуй еще раз.

Спичку, когда у нее зажжется головка, надо чуть-чуть

наклонить, чтобы огонь пошел и по деревянному основанию. А когда ты ее уже используешь, то, для того чтобы потушить, просто подуй на нее. Не тряси рукой, чтобы она погасла, – это опасно, ты можешь спичку выронить или обжечься.

Клади потухшую спичку всегда в специально отведенное для этого место и проверяй, действительно ли она погасла – иначе может случиться неприятность. Если же у тебя в доме есть специальная зажигалка для газа – тогда все проще. Они бывают двух видов: те, которые имеют электрический шнур и вилку, чтобы включать ее в розетку, и кремниевые, которые дают электрический разряд, если нажать на специальную кнопку.

С зажигалками второго вида вообще никаких проблем: поверни ручку газа, поднеси зажигалку и нажми на кнопку. Раздастся треск, из зажигалки вылетит искра, и загорится газ.

А зажигалку первого типа нужно сначала включить в розетку. Делай это осторожно, проверь, нет ли капель воды на вилке, посмотри, не мокрые ли у тебя руки. Электричество – очень опасная штука, и обращаться с ним надо предельно аккуратно. Лучше, конечно, если ты заранее, под руководством мамы или кого-то из старших освоишь эту науку (но тогда не говори, зачем тебе это нужно – не порть сюрприза).

Сейчас еще несколько слов об электрических печках. К ним относится все то, что мы говорили об электричестве. И еще запомни, что разгораются они медленно и медленно остывают. Поэтому, если ты повернула ручку, а плитка еле теплая, не спеши ее переключать – подожди, пока она раскалится.

Этот вкусный ароматный чай…

Итак, мы с тобой включили огонь. Что же мы поставим на него в первую очередь? Конечно же, чайник. Утро начинается с чая – свежего, ароматного, бодрящего.

А знаешь ли ты, как правильно его заваривать? Для начала возьми заварной чайник и тщательно помой его горячей водой, в которую добавь чуть-чуть пищевой соды. Ведь приятно, если чайник стоит на столе чистенький, без коричневых пятен и разводов от чая.

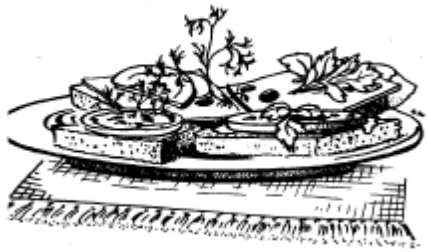
Теперь ополосни его внутри кипятком (чайник уже закипел, не так ли?), вылей эту воду. Возьми сухую столовую ложку и насыпь заварку. Сколько точно, трудно сказать, потому что заварочные чайники бывают разных размеров, но приблизительно можно посоветовать, чтобы слой чая внутри был не меньше 3–4 миллиметров (это примерно толщина мизинца).

Потом залей его почти кипящей водой, закрой крышечку и накрой сверху или каким-нибудь полотенцем, или если есть специальная "баба" на чайник, то ею.

Через 5–7 минут чай заварится, и тогда ты сделаешь следующее: 1–2 раза нальешь заварку в чашку и выльешь ее обратно в заварной чайник. Это для того чтобы чаинки, упавшие на дно, взболтались и заварка стала темнее и гуще.

Бутерброды

Итак, чай мы заварили. Чем же мы будем угощать домашних? Начнем с самого простого – с бутербродов. Пусть они будут красивыми и привлекательными, такими, чтобы радовали глаз и сами просили, чтобы их съели. Лучше, конечно, если у тебя не буханка хлеба, а булка. Бутерброды тогда будут овальной формы. Но из буханки мы тоже можем сделать красивые квадратики и треугольники.



Значит, договорились: булку мы режем наискосок, не очень толсто, а буханку мы режем поперек на ломтики среднего размера, а потом их разрезаем или наискосок, так, чтобы один кусок получался с черной корочкой, а другой – без; или поперек, чтобы вышло два квадратика.

Какие же продукты мы возьмем? Ну, конечно, сливочное масло (ведь в переводе с немецкого языка слово "бутерброд" означает "хлеб с маслом"), потом колбасу, сыр, сваренные вкрутую яйца. Если в доме есть банка консервированных шпрот или сейчас сезон свежих огурчиков и помидорчиков, различной зелени – бери смело и их, пригодятся! Также можно взять немного майонеза, для украшения.

Вот как делать простые бутерброды: намажь приготовленный кусок хлеба или булки маслом. Оно должно быть мягким. Если масло замерзло в холодильнике, надо подержать его немного при комнатной температуре, чтобы оно легко мазалось.

Хлеб с маслом – это обычный бутерброд, его мы украсим так: аккуратно зубчатым ножиком нанесем волнистые линии на поверхность. Если нет такого ножика, то это можно сделать и вилкой.

Бутерброд с колбасой

Намажь булку маслом (поверхность масла мы украшать не будем), наискосок отрежь от батона колбасы ломтик и положи сверху. Постарайся, чтобы размеры кусков хлеба и колбасы совпадали. Для красоты проделай в середине колбасы маленькую дырочку и воткни туда одну веточку петрушки. Если хлеб треугольной или квадратной формы, то положи овальный кусок колбасы, отрежь еще один, из него сделай недостающие треугольнички и положи их на хлеб.

Бутерброд с колбасой и огурчиком

Приготовь бутерброд с колбасой, как в предыдущем рецепте. Возьми ровный свежий огурчик и нарежь его поперек не очень тонко. Можешь нарезать его прямо и наискосок.

Теперь первый вариант: просто равномерно положи сверху колбасы огуречные кружочки или овальчики, чуть-чуть посоли каждый из них и положи на каждый по листику петрушки или кинзы (не забудь помыть зелень горячей водой).

А можно из этих кружочков сделать маленькие "шестереночки" или "солнышки", отрезая от краев ножичком ненужное. Даже квадратики ты можешь вырезать и положить их ровным слоем, например на квадратный бутерброд. А если ты порезала огурчик наискосок, то сделай "листики". Тогда листики петрушки положи рядом с ними и добавь "капельки росы" из майонеза.

Бутерброд с колбасой, помидорчиком и «мухоморчиком»

Лучше, конечно, если у тебя будут маленькие крепкие помидорчики, но если большие, то тоже ничего. Для квадратного и треугольного бутерброда: нарежь их поперек, стараясь, чтобы не вытек сок, и уложи на хлеб с колбасой, по возможности создавая какой-либо узор (например, один кружок в центре, а другие его окружают).

Не забудь немножко посолить ломтики помидоров. Сверху положи листики зелени. А на овальный бутерброд мы положим отрезанный низ помидора, а сверху из майонеза сделаем белые крапинки – и получится у нас "мухоморчик". Кстати, такую "шляпку" мы можем положить и в середину треугольного и квадратного бутерброда.

Бутерброд с сыром

Сыр принято резать специальным фигурным ножом, но если дома такого нет, не огорчайся – сойдет и обычный. Чтобы легче было резать сыр, смочи нож горячей водой и каждый раз повторяй эту процедуру, чтобы отрезать ломтик. Постарайся так же равномерно распределять сыр на кусочках хлеба с маслом, как ты делала при приготовлении бутербродов с колбасой.

Итак, простые бутерброды с сыром мы знаем как делать, а для сложных нам потребуются вареные яйца. Знаешь ли ты, как варить яйца? Сейчас научишься.

Есть два способа. Можно класть яйца в холодную воду, а можно в горячую. У каждого из вариантов есть свои достоинства и недостатки. Если ты положишь яйца в горячую воду, они сварятся, конечно, значительно быстрее, но тут больше риска – скорлупа яиц треснет и белок вытечет и заварится.

Если же класть их в холодную воду, вероятность того, что скорлупа лопнет, конечно, меньше, но ждать придется дольше. Есть маленький секрет: если ты добавишь в воду для варки яиц чайную ложечку соли, то тогда никакого риска вообще не будет.

Теперь варим яйца. Чтобы получилось яйцо вкрутую, нам с момента закипания надо подождать 5–6 минут, а потом поставить кастрюльку с яйцами под струю холодной воды. Это мы делаем для того, чтобы потом скорлупа и тонкая пленка под ней легко очищалась.

Чтобы получить яйцо "в мешочек" (то есть такое, когда белок твердый, а желток жидкий), мы после момента закипания подождем 3–4 минуты, а потом уже поставим кастрюльку под холодную воду.

И наконец, если мы поварим яйца 1–2 минуты, то получим такие, в которых твердым будет только верхний слой белка, а все остальное останется жидким. Это будет яйцо всмятку. Его кладут в специальную подставочку, очищают верх от скорлупы и едят содержимое чайной ложечкой.

Бутерброд с сыром и яйцом

На хлеб с маслом и сыром положим ломтики яйца, нарезанного поперек кружочками. Они будут выглядеть, как маленькие солнышки.

Бутерброд с яйцами и шпротами

Для бутерброда потребуется открыть банку шпрот. Начнем с того, что протрем крышку банки. Это нужно, чтобы пыль не попала внутрь

и не загрязнила продукт. Потом возьми специальный нож для открывания консервов, направь его острие на край крышки, держа одной рукой, а другой достаточно сильно стукни по нему сверху. В банке должна появиться маленькая дырочка. Если с первого раза не получилось, повтори попытку еще раз, но только будь очень осторожна!

Потом все зависит от конструкции ножа.

Есть консервные ножи, которые надо использовать, нажимая на них снизу вверх; есть такие, которые нужно крутить за колесико, а они сами идут по кругу, открывая банку.

В общем, если у тебя получилось открыть банку, то бутерброд будем делать так: яйцо порежем на две части вдоль и уложим на смазанный маслом хлеб. Здесь мы опять можем украсить масло волнами. С двух сторон каждого яйца мы положим по две рыбки, чтобы они как бы окружали яйцо. Этот бутерброд мы украсим маленькими веточками укропа, располагая их в промежутках.

Если же ты еще не умеешь открывать консервы, то обойдемся без них. Из крутых яиц ты сможешь приготовить очень интересные закуски.

«Кувшинки» из яиц

Разрежь яйца, сваренные вкрутую, поперек на две равные половинки. Отрежь у них «донышки» так, чтобы половинки могли стоять на блюде. Все желтки разомни вилочкой, посоли, влей немного майонеза, чтобы масса была не жидкой, а достаточно плотной.

Потом помой зелень киндзы или укропа, стебли отрежь, а верхнюю часть порежь мелко-мелко. Всыпь ее в желтковую массу, хорошенько перемешай и потом выложи аккуратно в чашечки из белка. Массы должно получиться немного больше, чем было, и чашечки получатся с горкой. Теперь уложи их на тарелку и укрась веточками зелени.

«Раковины» с сыром

Так же подготовь яйца, как и для предыдущего рецепта, выложи желтки, разомни их. Теперь натри на мелкой терке сыр, всыпь его в желтки. На этот раз нам понадобится мягкое сливочное масло. Лучше, если ты с вечера оставишь его на столе,

а не положишь в холодильник.

Так вот, возьми немного сливочного масла, положи в желтки с сыром и столовой ложкой разминай все до получения однородной массы.

Когда все будет готово, сделай так, как в предыдущем рецепте. На самом деле принято в такие блюда добавлять измельченный чеснок, но мы не будем, ведь это все-таки завтрак – начало рабочего дня; родители пойдут на работу, ты отправишься в школу… В общем, договорились, чеснок и лук в приготовлении завтрака использовать не будем.

«Грибочки»

Для этого блюда нам потребуются опять-таки сваренные вкрутую яйца и несколько небольших помидоров. Делать его очень просто: очисти яйца, срежь у них немножко нижнюю тупую часть, чтобы они могли стоять на тарелке. Бывает итак: когда яйцо варится, получается такое «донышко»,что оно стоит прямо и ровно острым кончиком вверх. Тогда, конечно, ничего делать с ним не надо.

А помидорчики мы разрежем поперек, возьмем нижнюю, гладкую часть, немного уберем мякоть из середины и наденем красную "шляпку" на белую "ножку". Из майонеза или сметаны сделаем точки на "шляпке" – и "мухоморчик" готов!

Вот мы разобрались с тобой, как приготовить бутерброды и простейшие закуски. Не обязательно, конечно же, готовить их все одновременно, иначе тебе придется встать за два-три часа до завтрака, и получится не завтрак, а какой-то банкет. Выбери или один-два вида бутербродов, или одно-два блюда из яиц. Все эти рецепты относятся к холодным закускам.

Но если ты у нас смелая и, самое главное, имеешь некоторый опыт обращения с горячей сковородкой, то разберем сейчас

несколько рецептов горячих завтраков.

Яичница-болтунья

Возьми несколько сырых яиц, помой их тряпочкой под струей горячей воды. Это делают потому, что на скорлупе может быть грязь и бактерии, которые вредны для здоровья. Теперь возьми ножик в правую руку, а яйцо в левую и осторожно стукни острием посередине яйца. Вылей его в мисочку. Так же поступи с остальными яйцами.

Если при этом желток у тебя не остался целым – ничего, ведь мы все равно будем его взбалтывать. А в мисочку мы выливаем яйца потому, что среди них может попасться плохое, и тогда мы сразу его удалим. Если же разбивать яйца на сковородку, то тогда сделать это будет значительно труднее. Посолим немного, потом возьмем вилочку и круговыми движениями немного взобьем яйца.

Теперь зажжем горелку, поставим на нее сковородку. Огонь должен быть не очень сильным, но и не совсем слабым. Отрежь небольшой кусочек сливочного масла и положи его на сковородку. Если ты взяла два яйца, то сливочного масла должна быть примерно одна чайная ложка, на пять яиц – столовая ложка, и так далее.

Подожди, когда масло расплавится и станет жидким. Ни в коем случае не тяни до момента, когда оно приобретет коричневый цвет! Во-первых, будет невкусно, а во-вторых, ты рискуешь обжечься, когда будешь выливать яйца.

Возьми сковородку за ручку прихваткой и немного наклони ее, чтобы масло равномерно распределилось по всей поверхности. Теперь вылей яйца и жди. Когда верхний слой станет почти твердым, то это значит, что яичница готова.

Яичница-болтунья с зеленью

Сделай все так, как в предыдущем рецепте, только, когда будешь взбалтывать яйца в миске, добавь туда промытую и мелко нарезанную зелень петрушки, укропа или кинзы. Жарь так же.

Яичница-болтунья с зеленым луком

Подготовь яичную смесь. Положи масло на разогретую сковородку. Кстати, масла надо взять чуточку больше, чем в предыдущих случаях. Помой, мелко нарежь зеленый лук и высыпь его на сковородку, где уже подогрелось масло. Сделай небольшой

огонь и одну-две минуты жарь лук, слегка помешивая, чтобы он не подгорел. Потом вылей яйца и дальше готовь, как обычно.

Яичница-болтунья с помидорами

Нарежь кружками помидоры и положи их равномерно на сковороду тогда, когда масло уже разогреется. Пусть помидоры тушатся, пока запах от них не станет напоминать запах томата – это примерно 3–4 минуты. Потом готовь так же, как яичницу с зеленым луком.

Яичница-болтунья с сыром

Для этого блюда нам потребуется небольшой кусок сыра. Его нужно натереть на мелкой терке. Приготовим яичницу так же, как обычно, но, когда она начнет затвердевать на сковородке, посыпем сверху тертым сыром. Потом нужно накрыть ее крышкой и подождать 2–3 минуты, чтобы сыр на поверхности расплавился.

Яичница-болтунья с колбасой

Для приготовления этой яичницы мы нарежем колбасу – кружками или полукругами, как тебе больше понравится. Теперь, когда масло на сковородке разогрелось, положи туда ломтики колбасы и сделай средний огонь. Когда колбаса поджарится с одной стороны, переверни каждый ломтик на другую сторону, подожди минуту, чтобы немного поджарилась, и тогда уже выливай яичную смесь в сковородку.

Омлет

Омлет отличается от яичницы-болтуньи тем, что при его приготовлении в яичную смесь добавляются молоко или сливки, иногда мука. Мы с тобой добавим только молоко. На четыре яйца нужно полстакана молока. Если его положить чересчур много, смесь получится слишком жидкой, блюдо будет труднее готовить, и вид у него будет не очень аппетитный.

Итак, добавим в яичную смесь молоко, хорошенько взболтаем вилочкой, соли положим чуть-чуть больше. Выльем полученную массу на сковороду, когда масло разогреется, и сделаем слабый огонь. Накроем крышкой. Омлет жарится дольше, чем обычная болтунья, но, чтобы ускорить этот процесс, есть один способ.

Сделаем не маленький огонь, а большой, возьмем

специальную плоскую лопаточку, и, как только омлет у края начнет немного затвердевать, подвинем его по всему краю лопаточкой к середине сковороды.

На освободившееся место тотчас перельется жидкая масса, потом она тоже затвердеет, и ты ее тоже, в свою очередь, подвинешь к центру. Когда увидишь, что масса уже не льется на освободившееся место, сделай слабый огонь, накрой крышкой и готовь еще полминуты.

Яичница-глазунья

Тут потребуется особая аккуратность, когда будешь разбивать яйца. Нужно это делать так, чтобы желтки оставались целыми. Для этого надо ударить ножом не очень сильно и выливать содержимое из скорлупы осторожно. В остальном все делается так же, как с яичницей-болтуньей. Только два правила: равномерно соли ее уже на сковороде и никогда не накрывай глазунью крышкой – от этого желток «заварится», станет твердым.

Гренки

Часто к завтраку подают гренки. Гренки – это поджаренные или подсушенные кусочки хлеба или булки. Лучше, если они делаются из немного зачерствевшего хлеба. Существует специальный кухонный прибор – тостер, который делает это автоматически: ты кладешь в него несколько кусочков хлеба, включаешь его, а он через несколько минут выдает тебе их уже поджаренными. Но, вероятнее всего, у тебя такого прибора нет, и поэтому научимся делать гренки сами.

Нарежь буханку хлеба или булку ломтиками толщиной примерно полсантиметра. Кусочки хлеба порежь еще поперек, чтобы получились квадратики.

Теперь разогрей на сковородке сливочное масло. На четыре квадратика хлеба потребуется около двух столовых ложек масла. Положи на сковородку с разогретым маслом ломтики хлеба, сделай средний огонь и подожди 1–2 минуты, чтобы они подрумянились с одной стороны. Потом переверни каждый ломтик и поджарь с другой стороны.

Готовые гренки должны быть хрустящими. Их едят, немного посыпав солью или сахаром, подают к яичнице или просто к чаю, или кофе.

«Мягкие» гренки

Эти гренки готовятся совсем по-другому. Прежде всего, кроме хлеба или булки, нам потребуются яйца и молоко. Взболтай яйца с молоком так, как ты делала это для омлета. На четыре кусочка хлеба нам понадобятся четыре яйца и 2/3 стакана молока. Не забудь про щепотку соли!

Когда ты сделаешь из яиц и молока однородную смесь, посоли ее и поочередно окунай туда кусочки хлеба. Для этого лучше перелить смесь из миски в глубокую тарелку. Окуная хлеб, немного надавливай на него пальцами, чтобы он впитывал в себя жидкую смесь, потом переверни кусочек и сделай то же самое. Если у тебя хлеб или булка свежая, сильно не усердствуй, а то кусочки, чрезмерно пропитавшись, развалятся у тебя прямо в тарелке.

Итак, ты окунула каждый кусочек. Проследи, чтобы у тебя осталось еще немного смеси из молока и яиц, – она нам еще понадобится. Теперь разогревай сковородку, клади на нее сливочное масло (примерно три столовые ложки). Когда масло растопится, красиво разложи на сковородке подготовленные кусочки хлеба и поставь на средний огонь.

Если ты никак не можешь разместить кусочки на сковородке или они почему-то не влезают, тогда посоветуем тебе перед тем, как готовить, потренироваться, укладывая нужные тебе сухие кусочки на холодную чистую сковородку. Тогда ты сумеешь потом правильно их разместить, а может, где-то чуть-чуть отрезать.

Ну вот ты их уже разложила на сковороде, и они поджарились с одной стороны. Запомни, низ у них должен быть не темно-коричневый, а желтовато-бело-коричневый. Теперь переворачивай каждый кусочек, бери смесь, которая у нас осталась, и выливай ее в свободные промежутки на сковороде. Сделай поменьше огонь и накрой крышкой. Подожди, пока яичная смесь приготовится, и тогда выключай огонь. Подавать такие гренки надо непременно с кусочком получившегося омлета.

Сервируем стол

Итак, мы с тобой научились готовить завтрак. А знаешь ли ты, как красиво его подать, как сервировать стол, какие приборы положить для завтрака, как правильно расставить тарелки? Если не знаешь, не беда, сейчас мы расскажем об этом.

Еда должна доставлять удовольствие не только приятным вкусом, но и эстетическим внешним видом. Это значит, что нам нужно не только стремиться наполнить желудок, удовлетворить чувство голода, но и постараться сделать это красиво и правильно.

Ведь какой бы вкусной ни была еда, но если она кладется кое-как в грязную тарелку, если мы колбасу или селедку положим на обрывок бумаги, или, еще того хуже, на газету, если у нас в сахарнице – слипшиеся кусочки сахара, а в солонке – хлебные и яичные крошки, то, согласись, это способно кому угодно испортить аппетит. И даже если мы это съедим, то, представь себе, такая еда хуже усвоится и переварится организмом.

Поэтому самое первое правило на кухне – это чистота. Приучись всегда убирать за собой, вытирать сразу же крошки, если ты режешь хлеб. Руки должны быть чистыми, на голову повяжи платочек, чтобы какой-нибудь волос случайно не упал в пишу – поверь, это очень гадко: находить в своей тарелке чужой волос.

Всю посуду, которую ты используешь, обязательно предварительно ополаскивай и хорошенько мой после еды. Никогда не оставляй в раковине грязных тарелок. Не говоря уже о том, что это неопрятно выглядит, их потом труднее отмыть.

Клади на кухне всегда и все на свои места. Стол должен быть чистым, без лишней посуды, пол – тщательно подметенным.

Если, когда ты будешь готовить, на плитку выльется часть жидкости, не поленись: отставь кастрюлю, выключи горелку, подожди, пока плитка остынет, и вытри ее. Если ты этого не сделаешь сразу же, то, что вылилось, пригорит к поверхности плиты, и тогда удалить пятно будет значительно сложнее.

Так вот, перед нами – чистый стол, который ты вытерла тряпочкой. Постелим на него скатерть – ведь у нас праздничный завтрак. Лучше, конечно, сверху скатерти разложить прозрачную клеенку. Тогда если кто-то случайно прольет чай, его легко будет стереть с клеенки, и скатерть не пострадает.

Теперь поставь на стол сахарницу, солонку, заварной чайник и чашки с блюдцами. Все это, надеемся, у тебя сверкает чистотой. Если ты решилась и приготовила что-либо горячее, например яичницу, омлет или мягкие гренки, то тогда положи на каждую тарелку порцию, справа помести вилку с ножом, а чашку с блюдцем и чайной ложечкой – немного ближе к центру стола, чуть-чуть правее тарелки с завтраком. Ручки чашек должны быть повернуты вправо, а ложечки – лежать справа от блюдца.

Бутерброды следует красиво разложить на тарелках, так, чтобы хлеб не свисал с них. Если приготовлены только бутерброды, то тогда чашки с блюдцами поставь у края стола перед каждым местом. А для бутербродов справа от чашки – маленькую тарелочку.

Если же ты сварила яйца всмятку, то у каждого должно быть специальное приспособление, в которое ставится такое яйцо.

Справа кладешь чайную ложечку. А яйца вкрутую и "в мешочек",не поленись, очисти аккуратно сама и положи на тарелку.

Теперь можно звать домашних. Представляем, как они удивятся и обрадуются! Сними фартучек, косынку и садись вместе со всеми завтракать. Не забудь пожелать всем: "Приятного аппетита!"

Встречают по одежке

Одежда – это действительно важно, и от того, как ты одета, зависит очень многое: твое настроение (неуютная одежда создает ощущение дискомфорта), то, как к тебе относятся друзья и родители, и другие существенные моменты.

Это целая наука – одеваться красиво, о чем мы и хотим с тобой поговорить в нашем разделе. Мы надеемся, что как только ты прочитаешь его, то станешь одеваться просто отлично. Итак, давай начнем!

Как одеться в школу

Ты уже сделала почти все – позанималась физическими упражнениями, умылась, приготовила завтрак и даже накормила им своих родителей, и теперь осталась самая важная часть – тебе нужно одеться в школу.

Конечно, будет чудесно, если то, что ты наденешь сегодня, ты приготовила заранее. Но мы прекрасно понимаем, что так бывает настолько редко, что об этом и не стоит даже мечтать. Поэтому собираться будем прямо перед школой.

«И что же надеть?» – встает перед тобой вопрос каждый день.

Естественно, если в твоей школе носят только форму или какой-нибудь другой костюм, тогда эта проблема просто исключается. И ты можешь смело надевать выглаженную в спешке одежду и продолжать собираться в школу.

Ну а как быть тем, кто каждый новый день придумывает, что надеть и при этом нравиться не только себе, но еще и всем новым подружкам в классе? Ведь у тебя только начинают появляться друзья, и поэтому заслужить их одобрение совершенно необходимо.

Поэтому решить, что надеть, все равно не так легко. Если тебе всегда помогает мама или не просто помогает, но и одевает тебя с головы до пят, то ты можешь пропустить эту главу.

Ну а если ты в свои семь-восемь лет очень самостоятельная девочка и всегда стараешься сама придумать, что бы тебе надеть в школу и на праздник, то наша помощь и советы тебе обязательно должны пригодиться.

Но эти слова вовсе не означают, что ты должна отказываться от того, что скажет или посоветует мама. А вот приставать к ней по разным незначительным поводам, мы считаем, тебе все-таки не стоит. Так ты поможешь и порадуешь ее своей самостоятельностью.

Ну что, рискнем подобрать себе одежду для школы, пока мама убирает со стола после завтрака или сама собирается на работу?

Итак, самое главное правило – это выбирать одежду попроще и построже, но только не очень яркую и разноцветную; ее лучше всего оставить на более подходящий случай.

А еще не стоит придумывать наряд, который, как тебе кажется, будет более хорошим и дорогостоящим, чем у твоих подруг. Но многие девочки так делают и ничего плохого в этом не видят.

На самом деле, подобное поведение не принесет тебе желаемой популярности и любви новых подруг. Одноклассницы только станут завидовать тебе, а ты, вместо того чтобы думать о том, что объясняет учительница, будешь следить за взглядами своих подруг – заметил ли кто-нибудь на тебе новое платье?

Так что же подойдет тебе для школы? Естественно, что ты не в первый раз туда идешь и поэтому имеешь представление о подобающей случаю одежде. Для занятий в холодное время года самое лучшее – это или теплое платье, или шерстяной костюм. В нем ты будешь чувствовать себя не так стесненно, как, например, в джинсах, сидя за партой, или в обтягивающих брюках.

А во что же можно одеться в теплое время года, если ты собираешься идти в школу? Да в общем ничего здесь не меняется,

кроме того, что одежде следует быть очень легкой и тебе не должно быть в ней жарко. Впрочем, и холодно тоже (если подует ветер или пойдет дождь).

Пусть это будет блузка или однотонная футболка в сочетании с юбкой или брюками. Но платье также можешь надеть в теплое время, только такое, чтобы тебе не было в нем слишком жарко или неудобно.

Самое главное, чтобы твой костюм не выделялся яркостью и даже некоторой аляповатостью среди ранцев и портфелей одноклассников. В противном случае все решат, что ты пришла не в школу, а на пляж.

Но перед тобой время от времени встает проблема – мама иногда не захочет покупать или шить тебе то, что тебе нравится или ты выбрала для школы. У нее могут быть собственные представления о том, что необходимо девочке надевать на занятия.

Если ваши мнения не совпадают, то постарайся как-нибудь убедить ее, что ты предлагаешь именно то, что нужно. Если тебе не удастся этого сделать, тогда придется терпеть и носить то, что купят родители.

Но так бывает очень редко, и обычно мамы прекрасно понимают детей, поэтому ты просто объясни ей, какая одежда тебе нравится, и она с тобой согласится.

Мы убедили тебя в том, что костюм – самая подходящая одежда для школы? Если нет, то тогда мы приведем тебе еще кучу причин, по которым ты должна с нами согласиться. Во-первых, в нем не только удобно, но он не отвлекает тебя от такого важного и интересного дела, как учеба.

Во-вторых, ты можешь спокойно пачкать свой костюм чернилами, потому что он для этого и предназначен. Зато представь, как тебе было бы обидно, если бы ты надела в школу любимое платье и запачкала его!

Конечно, ты скажешь, что надевать один и тот же костюм или платье каждый день – это невообразимо скучно и неинтересно. Но ведь в школе ты прежде всего учишься и на перемене болтаешь с новыми подругами, а не устраиваешь показ мод.

В-третьих, если ты будешь носить в школу один и тот же наряд, то тебе не придется каждый день придумывать, что надеть, и твои мысли будут заняты более интересными вещами. Например, ты можешь повторять выученное стихотворение или вспоминать вчерашний день и готовиться к новому. Да что мы тебя учим, ведь ты сама прекрасно знаешь, чем заняться в освободившееся утреннее время.

Итак, теперь мы надеемся, что сумели тебя убедить в том, что

самая лучшая одежда для занятий в школе – это постоянный костюм или платье.

Но это далеко не все проблемы, которые могут у тебя появиться, если ты вдруг решишь придумать себе новый костюм или платье для школы. Давай подумаем, должен ли он быть очень модным или стоит остановить свой выбор на классической модели?

Ведь ты уже знаешь, что такое классический костюм? Это такой, который можно носить в любое время, будь то в этом году или через несколько лет. Вообще, это понятие применяется, как правило, для взрослых женщин, потому что ты не в состоянии носить одну и ту же вещь несколько лет, потому что ты просто вырастешь, и она станет тебе мала.

Так что делаем мы вывод: можно, конечно, выбрать для своего костюма или платья классический фасон, но лучше всего, чтобы он был моден.

Только не подумай, что мы призываем тебя требовать, чтобы мама купила тебе самый супермодный костюм, пусть это будет довольно-таки симпатичный пиджак и юбка и не менее красивая блузка. Хорошо, что мы затронули с тобой эту тему – просьбу к маме купить что-нибудь, будь то новое платье или игрушка.

Если мама говорит тебе, что сейчас не может подарить тебе ту или иную вещь, то постарайся не канючить до тех пор, пока у нее и у тебя, естественно, испортится настроение. Так стоит ли до этого доводить, когда нужно просто подождать немного, когда у мамы появятся деньги? Ведь это не такое срочное дело, чтобы устраивать по такому поводу трагедию, так?

В общем, как мы с тобой выяснили, всякое недоразумение можно (да и надо) решать только мирным путем, а уж тем более в отношениях с мамой и папой.

Но мы немного отвлеклись от главной темы – одежды для школы. Вот послушай историю, которая произошла с Аней. Ей восемь лет, и она в прошлом году пошла в школу. Аня учится в гимназическом классе, и у них принято носить школьную форму. Естественно, что эта форма сильно отличалась от той, которую носили ее родители, и была намного красивее. Но Аня привыкла все время во дворе бегать в чем ей нравится (обычно это были ее любимые джинсы). Поэтому для нее было непривычно надевать школьную форму, пусть даже она и была симпатичной.

Аня придумывала всякие причины, чтобы ее не надевать. То она скажет, что костюм ей мал, и попросит новый, то, что он испачкался, и она не может его надеть таким грязным – в общем, много отговорок изобретала наша Аня. Так получилось, что некоторое время она не носила школьный костюм и выделялась

среди одноклассников и друзей, которые уже давно привыкли к форме.

Родители Ани просто устали убеждать ее, что в новой одежде ей будет не так плохо, как кажется, она была неприступна. И наконец учительница вместе с родителями нашла выход. Они спросили у девочки, что же ей хочется носить в школе, надеясь что-нибудь изменить в костюме и тем самым убедить Аню надевать его.

И выяснилось, что девочке нравится носить не юбку, а брюки. Вся история разрешилась в считанные минуты, и Анечке позволили одеваться так, как хочется. Сейчас она учится во втором классе, и новая форма ей пришлась по вкусу.

Так что мы надеемся, наша милая читательница, что ты поняла, что если тебе что-нибудь не нравится, то лучше об этом сразу сказать, чтобы родители и учительница не мучались и не выясняли, что же с тобой случилось и почему тыне хочешь носить школьный костюм.

Скорее всего у тебя остались старые пристрастия в одежде, и, возможно, ты любишь носить какие-нибудь значки. Твоим друзьям во дворе они всегда нравились, но это совершенно не значит, что на школьном костюме они будут выглядеть уместно.

Представляешь, как бы выглядели ребята, если бы все они пришли на занятия со значками на одежде. Это была бы уже не школа, а самое настоящее собрание коллекционеров. Смешно выглядят девочки и мальчики, на груди которых висят всевозможные "Сережа", "Оксаночка" и тому подобное. Ведь этим можно заняться и после школы, и так будет даже намного интереснее.

Но ничего страшного не случится, если в школу ты наденешь один значок, он сделает твой наряд разнообразнее, и ты не будешь чувствовать, что похожа на всех остальных девочек в классе. Но не переусердствуй в увлечении значками и не преврати их в повод для самых настоящих соревнований.

Ну вот ты придумала, что надеть в школу, теперь ты ходишь и радуешь учителей и родителей своим красивым и опрятным видом. Но вот наступает день, когда должны быть занятия физкультурой, и ты, чтобы не переодеваться по десять раз, носишь весь день (не только на уроке физкультуры) спортивную одежду.

Ты так когда-нибудь делала? Если "да", то можешь принять наши соболезнования. Интересно, тебе удобно, когда ты, вся вспотевшая, носишь одну и ту же одежду? Нам кажется, что будет намного лучше, если ты будешь переодеваться каждый раз, когда заканчивается урок физкультуры.

Во-первых, одежда, в которую ты переодеваешься, сухая и чистая, в отличие от той, в которой ты занималась спортом; а во-

вторых, костюм, который состоит из юбки и блузки, или платье выглядят намного красивее спортивной формы. А тем более на девочке.

Как одеваться в школу, мы уже с тобой выяснили. Теперь дело осталось за малым. Давай поговорим о не менее важных вещах и продолжим разговор, начатый еще в предыдущих главах. Тебе стало интересно – что мы имеем в виду?

То, о чем мама говорит с тобой чуть ли не каждый день, – это опрятность и чистота твоей одежды, то есть школьного костюма. Сейчас тебе не нужно пришивать каждую неделю или даже чаще воротнички к форме, как это приходилось делать раньше.

Конечно, тебе так гораздо легче и приятнее жить, но это совершенно не значит, что ты можешь, как только придешь из школы, забрасывать свой костюм или платье непокойно идти гулять, думая, что мама должна убирать все за тобой.

В школе можно запросто испачкать платье, но постарайся все же этого не делать. Ведь отстирать от чернил его так сложно, что маме, наверное, это будет не под силу. Так что пожалей ее и постарайся быть аккуратнее на занятиях. Так же и дома.

Наступает такое время, когда твой костюм нужно не только гладить, но не мешало бы его и постирать. Мы бы пока не советовали тебе этого делать, доверь это лучше маме. У нее получится более хорошо и быстро. Но все-таки посмотри, как она стирает, чтобы научиться.

Когда-нибудь тебе самой придется этим заниматься, и ты сможешь справиться с таким делом без маминой помощи. После того как она постирала костюм, попроси у нее разрешения самой погладить его.

Пусть сначала это будет только юбочка, и когда ты научишься ее утюжить без труда, то приступай уже к майке и блузке. Со временем ты без труда сможешь гладить все вещи и будешь прекрасно помогать маме. Ну, для начала займись своей юбкой. Поверь, что гладить – это не так сложно, как кажется с первого взгляда, нужно только привыкнуть к этому занятию, и тогда у тебя все будет просто отлично получаться.

Так поступает Лена, которая помогает маме и всегда гладит свой костюм перед школой. Конечно, когда она училась в первом классе, все за нее делала мама. Тогда Лена только пошла в школу, и ей было не до того, чтобы ухаживать за формой. Но сейчас девочка уже во втором классе и может сама погладить одежду.

Сначала Лена думала, что это очень трудно, и даже боялась подойти к утюгу. Но мама научила ее пользоваться этим электроприбором, и теперь девочка смело берется за дело. Но не только свой костюм может отутюжить Лена, но иногда, когда у мамы много дел, дочка гладит и полотенца, и носовые платочки.

На примере Лены видно, что помочь маме ухаживать за собственной школьной одеждой не так-то трудно. Можешь попробовать, если тыне веришь нам.

Глава о том, что следует носить школьнице, заканчивается, ты не забыла, о чем мы с тобой говорили в ней? Твоя одежда, если ты собираешься идти в школу, должна быть чистой и тщательно выглаженной, быть не очень скучной, но в то же время и не слишком яркой. Ну а теперь нам предстоит познакомиться с довольно-таки интересной темой.

Идем в гости

Давай поговорим об одежде не для ежедневной поднадоевшей школы, а для всяческих, как говорится, «увеселительных прогулок». Это – гости, цирк, театр, кино, музей, выставка и так далее. То, что приносит радость, удовольствие, новые впечатления и знания. Абы как в таких случаях одеваться

нельзя (как бы тебе этого ни хотелось – шутка), поверь нам.

Ты, конечно, можешь не послушаться нас и надеть свой любимый выходной костюм индейца, пробежавшего галопом по грязи восемь километров. Ну вот тогда мы и посмотрим, как ты будешь выделяться среди нормальных людей, особенно красным цветом лица.

Красным не потому, что ты почувствуешь себя мудрым индейцем, а потому, что тебе будет просто стыдно за свой внешний вид, и никакая уверенность в собственной правоте тебя не спасет.

Мы сейчас расскажем историю о девочке, которая обожала излишне ярко одеваться.

Звали ее Анжела, была она симпатичной и очень общительной.

Мы говорим о ней "была" не потому, что сейчас она не существует, а потому, что она совершенно изменилась после одного случая.

Итак, Анжела была весьма компанейской девчонкой и в силу своего возраста любознательной. Она часто ходила на концерты классической музыки, художественные выставки, спектакли. Родители Анжелы были художниками, и поэтому искусство было ей по-настоящему интересно. Но вот беда! Девочка, как многие ее ровесницы, была твердо убеждена, что уже знает жизнь и взрослые не должны ей ничего советовать (это просто излишне, ей и так все давно известно).

Эта уверенность вредила Анжеле, потому что она совсем не умела одеваться. Но считала, что делает это совершенно замечательно!

Так как же она одевалась? Анжела всегда носила большие кроссовки, оранжевые джинсы, ярко-желтую футболку и зеленую кепку. В холодное время года она немного утеплялась: под джинсы надевала теплые колготки, вместо футболки – коричневый или черный свитер, на голову, разумеется, – шапочку.

Куда бы она ни собиралась, она шла туда в одном из вышеупомянутых нарядов! Других вариантов она себе просто не представляла, считая примерно так: "Я – это я, почему я должна менять себя в угоду каким-то правилам и традициям?!"

Но однажды Анжела влюбилась в мальчика Валеру. Он был высокий, стройный, красивый, серьезный и очень сдержанный. Одевался всегда аккуратно, причем следил за своей одеждой сам, за помощью к маме старался не обращаться.

На одном из школьных праздников Валера обратил внимание на Анжелу и пригласил ее на танец. Но познакомился он с ней не потому, что она ему так уж приглянулась (она ему, конечно, понравилась, но не настолько, чтобы расстаться со своей девчонкой Ирой). Его привлекла Анжелина манера одеваться: ярко и, извини, безвкусно. Он не в первый раз видел Анжелу и, разумеется, в одной и той же одежде.

Поболтав с девочкой во время нескольких танцев, Валера понял, что ей совершенно безразличны окружающие люди. Что она может прийти в таком кричащем наряде на любое событие: на поминки, на свадьбу, на первое свидание. "Почему она так одевается? – недоумевал Валера. – Ну неужели можно настолько не видеть себя со стороны, не понимать, что она выглядит совсем непривлекательной из-за этого?" И решил он Анжелу проучить!

В один теплый весенний день Валера пригласил счастливую девочку в оперный театр, места им достались в небольшой боковой ложе. Но Анжела не знала, что все остальные места в этой ложе были заняты Валериными приятелями, его родителями и их друзьями. Он рассказал им об Анжеле и о своем плане.

Время близилось к шести часам вечера, девочка подошла к Валере (он ждал ее у кассы № 2). На ней были большие кроссовки, оранжевые джинсы, желтая футболка, синяя куртка. Кепку она сегодня не надела.

Ребята заняли свои места, но Анжеле было не по себе. И вот почему: когда Валера еще только открывал перед ней дверь в ложу, все сидящие в ней зрители развернулись и, открыв рты, начали смотреть на вошедших. А точнее, на вошедшую.

Если бы Анжела была без спутника, который ей очень нравился, она бы сказала этим странным людям все, что думает об их невежливых взглядах. Но она ведь была не одна, ты помнишь? А Валера ничего не замечал, по крайней мере, Анжела была в этом уверена.

Но потом началось нечто ужасное! Погасла сверкающая люстра, огоньки в ложах, и тут Анжела начала страдать так, как не страдала еще никогда в жизни. Со всех сторон ложи раздавался шепот: "Какой ужас!.. Да что же это такое, как она могла в таком жутком наряде прийти в театр?!. Возможно, она не совсем здорова?.. Или перепутала здания, и ее ждут около кинотеатра?

Давайте спросим ее, вдруг это правда?.. А что, она всегда так ходит? Ну тогда ее необходимо вывести из помещения… Видно, она не понимает, что не уважает саму себя, так одеваясь!.. А нам каково, это безобразие не дает на сцену смотреть!.. Неужели этот аккуратный молодой человек пришел с ней… Невозможное что-то!.."

С разных сторон Анжела слышала этот шепот, тихонько косилась на Валеру, но тот был увлечен действием на сцене. Девочка невообразимо страдала. Когда она поворачивалась на звук очередного высказывания, то видела лицо, внимательно следящее за игрой актеров. Через какое-то время Анжела решила, что все неприятные слова говорят ей не сидящие рядом люди, а она сама. То есть она просто увидела себя со стороны и смогла представить, что о ней думают люди.

В антракте Анжела тихонечко ушла домой и рассказала маме о том, что с ней произошло. Та была очень рада откровенному разговору, потому что никак не могла убедить дочь одеваться немного разнообразнее. Она показала Анжеле всю одежду, напрасно томившуюся в шкафу так долго, рассказала, что, как и куда нужно и можно надевать.

Мы совсем не хотим сказать, что Анжела начала одеваться, как серая мышка. Просто она поняла, что существуют самые разнообразные стили одежды, не менее оригинальные и яркие, но – элегантные, подобранные со вкусом и соответствующие

моменту.

После вечера в театре Валера и Анжела больше не встречались, только приветливо здоровались друг с другом. Интуитивно девочка чувствовала, что он каким-то образом причастен к той неприятной истории в театре. Но, конечно же, считала, что все ей кажется. А кто поверит, что такие невообразимые выдумки – правда?

Мы хотим сказать, что история с Анжелой произошла совсем недавно. Если бы мы ее не услышали, не завели бы с тобой разговора на тему, как нужно одеваться.

Слова о том, что одежда должна соответствовать событию, ради которого ее надевают, не занудство взрослых. И поговорка "встречают по одежке, а провожают по уму" не должна успокаивать тебя. Ведь первое впечатление, которое создается при участии нашего внешнего вида, самое сильное, и изменить его потом очень непросто.

Итак, ты собираешься пойти в гости. Известно, что "гости" бывают разные: утренние, дневные, вечерние, взрослые, общие, детские, деловые, развлекательные. Сейчас мы с тобой разберемся, как это визит к знакомым может быть "смешанным" или "взрослым".

Во-первых, ты можешь пойти в гости вместе с родителями к их друзьям. Обычно детей берут с собой, так как считают, что им одним дома будет страшно, скучно или опасно. Или чтобы показать, какой же замечательный у них ребенок, как он (ты то есть) вырос и какой он необыкновенно талантливый!

И то, что ты идешь в гости вместе с мамой и папой, не означает, что о твоей одежде должны заботиться они.

Выглядеть-то хорошо или плохо тебе, а не им! Поэтому продумай свой наряд, а потом посоветуйся с мамой. Потому что если ты соберешься надеть мамино новое вечернее платье (разумеется, быстро подкоротив его), мы думаем, она будет немного возражать.

Как же нужно выглядеть в таком случае? Наверное, мило, скромно, аккуратно. Согласна? Что тебе можно надеть? Если есть, костюмчик: брючный или с юбкой. Водолазка или рубашка не должны быть мрачного цвета, надень что-нибудь светлое. И приведи в порядок волосы и обувь.

Знаешь, если из отутюженной штанины высовывается маленькая ножка с элегантно оголенным большим пальцем, то… Это ужасно, просто говоря. Также продумай обязательную культурную программу. Наверняка тебя попросят продекламировать твое любимое стихотворение, станцевать или спеть.

Другой пример "взрослых гостей". Ты идешь с родителями,

например, к тете Тамаре с дядей Никитой, а там будут их близкие родственники с детьми (примерно твоего возраста).

Как тебе нужно одеться? Наверное, так, чтобы выделиться, но выделиться в хорошем смысле этого слова! Потому что, если ты оденешься сногсшибательно и гордо усядешься в углу, ни с кем не разговаривая, вечер для тебя обязательно будет испорчен. И, может быть, для других ребят также.

Поэтому оденься просто, но нарядно. Веселый комбинезончик с однотонной рубашкой, красивый значок выгодно украсят тебя. Или джинсики с цветным джемперком, тоже неплохо, правда?

Перейдем к "детским гостям", которые проходят не без участия взрослых. Вы собираетесь на день рождения или отмечаете какой-нибудь праздник. В этом случае тебе, как говорится, все карты в руки. Праздник – детский, ты абсолютно свободна (до поры до времени).

Поэтому одевайся ярко, красиво, украшай себя как хочешь, но только обязательно со вкусом! Элементы одежды должны хорошо сочетаться по цвету, а бижутерия подходить по стилю.

Советуем тебе следить за модой по молодежным журналам, которые рассказывают, как нужно подбирать одежду, создавать собственный стиль, как и куда одеваться.

Не бойся экспериментировать,™ делай это продуманно: "Семь раз отмерь, один раз отрежь". Ведь, выйдя на улицу, придя в гости, ты уже определила свой внешний вид на весь вечер и никуда уже от него не денешься.

Еще ходят в гости утром, днем и вечером. Утром можешь прийти к подруге по делу или навестить ее, если она болеет. В последнем случае надень неяркую одежду, чтобы она не бросалась ей в глаза и не раздражала подругу. А в первом можно прийти так, как ты ходишь дома.

Если же ты идешь по какой-то причине к учительнице, оденься строго и аккуратно. Главное, чтобы твоя одежда была чистой и хорошо отглаженной.

Днем после школы в гости ходят обычно, чтобы делать уроки вместе с друзьями. Можно, конечно, и просто так, особенно в каникулы. Форма одежды прежняя: от повседневной до нарядной.

Теперь нам осталось навестить друзей и знакомых вечером. Вечеринка – это всегда интересно и весело! Ты можешь попасть на девичник или же в обстановку, где будет много юных кавалеров. Ты должна хорошо выглядеть, дружок! И что же надеть на такой приятный вечер?

Всегда самое главное – это обувь! Она может быть не новой, но опрятной и начищенной кремом (если это необходимо) обязательно. Заранее подумай о том, что ты наденешь на ноги, ни

в коем случае не собирайся впопыхах. Считается, что именно обувь – визитная карточка человека. А по статистике, при знакомстве люди смотрят в первую очередь на обувь.

Кстати, несколько слов о колготках. Вечером их можно надеть и летом, особенно если предстоит большое торжество и твой общий вид – нарядный. Не хотим тебя пугать, но в отдельных случаях приходится покупать колготки специально к какому-то вечеру.

И пожалуйста, следи за тем, чтобы они не спускались (знаешь, как они некрасиво собираются на подъеме стопы, у щиколоток) и не перекручивались. Надевай колготки аккуратно, с носочка, ровно. Тогда узор на них не будет идти зигзагообразно. Не забудь о том, что колготки должны гармонировать и с платьем, и с обувью.

Теперь "верх". Он, конечно, должен быть красивым. А что такое красота в одежде? Это гармония в цвете и стиле, чистота и аккуратность.

Ты, наверное, уже многое знаешь о стилях одежды, но мы уверены, что еще далеко не все. О них более подробно ты сможешь прочитать в следующей главе, а сейчас познакомься с нашими конкретными рекомендациями для праздников.

Если ты поклонница спортивной одежды, то можешь одеться, например, следующим образом: верх – жилетка яркого цвета, низ – узкие брюки-"дудочки". У жилетки не застегивай нижнюю пуговичку. На руки – браслеты, на ушки – строгие или, наоборот, веселые молодежные клипсы, крупные серьги.

Другой вариант: верх – топик, низ – длинная широкая юбка, бриджи или юбка-брюки (в зависимости от того, какой топик). Попроси маму купить или сшить тебе нарядную модель: с красивой расцветкой и фасоном. Вырез, лямочки, длина, асимметрия в рисунке могут сделать обыкновенный топик замечательной выходной вещью.

Еще одно интересное решение: верх – маечка-тельняшка, низ – длинная свободная черная юбка. Яркие клипсы и кольца, в итоге ты выглядишь чудесно!

Поклонницам "классики" можно давать бесконечные рекомендации. Мы этого сделать не можем, поэтому приведем тебе несколько вариантов нарядов для примера. Верх – строгое маленькое платье, низ – туфельки на широком каблуке. Красиво уложи волосы или собери их в узел, если они у тебя длинные.

Или однотонные юбка, кофта и жакет, а на ноги – яркие туфельки. Будешь очень симпатичной, нет сомнений!

Можешь остановить свой выбор на обычном трикотажном комплекте – однотонные короткая юбка и джемпер. Низ джемпера, рукавов, воротника и подола юбки отделаны волнистой линией. Красивая мягкость линий, лента, поддерживающая волосы, браслетик – и ты неотразима.

Романтический стиль также любим женщинами всех

возрастов.

Другой вариант: верх – пуловер светлого оттенка с вертикальным рубчиком или "кольчугой",низ – длинная узкая юбка или брючки. Не забывай о бижутерии!

Верх – буклированная кофточка, низ – прямые брюки. Подбери их по цвету, башмачки спортивного стиля дополнят оригинальный наряд.

А вообще, самым популярным нарядом романтического стиля остается платье со всякого рода рюшами и воланами. Его ты можешь надеть куда угодно – в театр, на праздник.

Мы рассказали тебе немного о вариантах одежды визита к знакомым. Но театр, цирк, музей, выставка – тоже своеобразный поход в гости. Эти "хозяева" заслуживают уважения и внимания. И ты уже, наверное, знаешь, что в театр лучше пойти в "классике" или "романтике". В цирк можно одеться в спортивном стиле. В музее и на выставке будет приемлем любой тип одежды.

Еще ты можешь спросить, какие прически удобны для праздников, а какие – в будни. Все это зависит только от твоего воображения и желания. Но вот чего тебе не стоит делать – так это высоких причесок с начесом, как у пожилых продавщиц в овощном магазине. Ты ведь не хочешь быть похожей на этих поблекших недружелюбных тетенек, не так ли?

Напомним только, что самыми главными остаются вкус, чистота, аккуратность! Помни также, что плохо подобранная одежда может очень сильно испортить настроение даже на несколько дней. А зачем тебе хотя бы одна минута грусти? Желаем тебе удачи!

Волосок к волоску

Поговорим с тобой о самом главном украшении девочки – о волосах. Знаешь ли ты, что забота о них была свойственна людям еще с доисторических времен.

Уже древние женщины расчесывали волосы заостренными палочками, скрепленными вместе на одном конце. Для этой цели использовались и кости больших рыб, тщательно обработанные и очищенные.

А о том, как красить волосы, в папирусах Древнего Египта написаны целые трактаты. Седые волосы красили в черный цвет кровью животных. Между прочим, окрашенные волосы мумий до сих пор сохраняют приобретенный цвет.

В пирамидах нашли огромное количество различных мазей для волос, средств для мытья головы, а сколько всевозможных гребней, шпилек, украшенных драгоценными камнями и

бусинами! Парики и прически тоже умели делать еще в глубокой древности.

У наших предков, в Древней Руси, тоже существовали многочисленные травники, лечебники, в которых рассказывалось о лечебных травах, способах их применения, об их влиянии на волосы. Но эти рецепты обсудим позже, а пока поговорим лично о тебе.

Когда ты была совсем маленькой, тебе, естественно, голову мыла мама, а ты наверняка отбивалась, плакала и кричала: "Мыло в глаз попало, щиплет!" С тех пор, конечно, прошло много времени, ты уже большая, и голову ты моешь сама. Но знаешь ли ты, как правильно это делать?

Прежде всего хорошо намочи волосы, легонько перебирая их под струей душа. Потом возьми шампунь. Раньше голову мыли мылом, даже иногда и хозяйственным,™ сейчас мы этого не будем делать.

Существует много различных мягких детских шампуней, каждый из них по-своему хорош, и можно выбрать любой. Все они изготовлены из таких веществ, которые не раздражают нежной кожи головы, а если вдруг попадут в глаза (хотя их во время мытья надо закрывать), то не вызовут слез и глазки не будут щипать.

Вылей немного шампуня на ладошку и сначала нанеси его на темя, затем на затылок, а потом перелей половину в другую ладошку и с двух сторон намажь виски. Мы таким хитрым способом наносим шампунь для того, чтобы он равномерно распределился по волосам и не получилась наполовину помытая голова.

Теперь осторожными движениями мыль голову обеими руками во всех направлениях, так, чтобы получилась шапочка из пены. Тут особенно усердствовать не стоит, потому что у тебя волосы еще тоненькие и их легко запутать. А когда ты их будешь распутывать, то, во-первых, тебе будет очень больно, а во-вторых, ты можешь повредить волосы и они станут сечься и ломаться.

Намыливать голову будешь один раз, только в исключительных случаях (например, у тебя в волосах полно пыли или песка или твой брат вылил тебе на голову варенье или еще что похуже) сделаешь это два раза. Смывать "шапочку" нужно достаточно долго, чтобы не осталось шампуня на волосах, при этом перебирай их, чуть-чуть отжимая.

Вода пусть будет не очень горячей, прохладнее, чем для тела – ведь голова у нас более закаленная.

Но и не холодной, так как под такой водой легко простудиться и заработать насморк.

Итак, мы помыли голову.

Теперь как же будем ее сушить?

Сначала обмотай голову теплым махровым полотенцем и немного подожди, минут десять. Потом, когда полотенце вберет в себя всю лишнюю воду, сними его, потри им волосы двумя руками; если все-таки есть спутанные участки, осторожно пальцами распутай их.

Запомни: никогда не следует расчесывать мокрые волосы! В этот момент они ослаблены, ты можешь вырвать гораздо больше волос, чем нужно. И потом, это просто неудобно – мокрые волосы хуже расчесываются, чем сухие.

Теперь будем сушить волосы. Запомни: *НИКОГДА* не делай этого рядом с газом, возле обогревательных приборов или любого источника огня. Это очень опасно! На солнце сушить волосы тоже не рекомендуется, и феном, наверное, тебе еще рано пользоваться. Поэтому будем сушить их просто в теплом помещении.

Если у тебя длинные волосы, то начинай их расчесывать от кончиков и двигайся постепенно к корням, если короткие –

можно и от корней. Расческа должна быть не с острыми и не слишком частыми зубчиками, безусловно, чистой.

Раз в два-три дня чисть ее специальной щеточкой (ты ее можешь сделать из старой зубной щетки) с мылом и промывай горячей водой. Расческа у тебя должна быть своя, индивидуальная. Это необходимо, потому что существуют болезни волос, которые передаются именно через чужую расческу.

Бывают грибковые заболевания кожи головы, от них на голове появляются язвы, воспаление, шелушение. От этого голова чешется. Также есть такая болезнь, как лишай, от нее часть волос может выпасть и останется лысое место. Им можно заразиться и от людей, и от кошек с собаками. К сожалению, встречается еще такая гадость, как вши и гниды. Ты же не хочешь подобных неприятностей? Поэтому никогда не бери чужой расчески и не позволяй пользоваться своей.

Ясно, конечно, что трудно отказать подружке, если она вдруг захочет причесаться, а ее расчески не окажется под рукой, но мы думаем, если ты объяснишь ей то, что сейчас узнала, она поймет и согласится с тобой.

А знаешь ли ты, какие бывают типы волос? Они называются: нормальные, жирные и сухие.

Нормальные волосы всегда выглядят хорошо, они блестящие, шелковистые, их легко уложить в любую прическу.

Жирные волосы уже через день-два после мытья теряют привлекательный вид, они быстро салятся, висят жирными сосульками.

Сухие волосы бывают ломкими, тонкими, тусклыми на вид. У них часто секутся концы, и они кажутся редкими.

Если у тебя нормальные волосы, то считай, что тебе крепко повезло. Они не требуют особых забот, кроме мытья и своевременной стрижки. А если сухие или жирные, то тут мы можем дать несколько советов.

Очень полезно мыть волосы отваром дубовой коры. Для его приготовления залей в кастрюльку один литр воды, доведи до кипения, всыпь туда три столовые ложки дубовой коры (ее продают в аптеке), прокипяти в течение 15 минут, затем, когда вода немного остынет, процеди ее через тройной слой марли и теплым отваром помой голову без мыла и шампуня. Лучше, если тебе при этом будет помогать мама или старшая сестра.

Жирные волосы полезно перед мытьем смазать обычным кефиром или простоквашей, обернуть полотенцем, подождать 20–30 минут, а потом смыть специальным шампунем для жирных волос.

Если же у тебя сухие волосы, то можно тебе посоветовать мыть их не часто, пользоваться для мытья мягкой водой. Знаешь, как можно смягчить воду? Да просто прокипятить ее и остудить. Но делать это нужно под присмотром кого-либо из взрослых.

А можно самой приготовить шампунь из сырых желтков (но ни в коем случае не из белков) яиц. Надо взбить специальным венчиком желтки, добавить туда одну чайную ложечку подсолнечного масла и втереть полученную смесь в корни волос. Потом закутай голову полотенцем и подожди два часа. Смой все это теплой водой с шампунем для сухих волос.

Все описанные процедуры, конечно, имеет смысл делать, если у тебя достаточно серьезные проблемы с волосами и они действительно нуждаются в лечении. А если это только твои фантазии, то, конечно же, не стоит возиться с отварами, достаточно просто регулярно и правильно мыть голову.

"Стричь или не стричь?" Мы, наверное, угадали, что такой вопрос иногда приходит тебе в голову. Многие девочки твоего возраста еще носят по две косички, которые заплетает им по утрам мама, но есть и такие в классе, которые недавно расстались с надоевшими "крысиными хвостиками" и щеголяют короткими прическами.

Тут все зависит и от типа волос, и от твоего характера. Если у тебя тонкие, ломкие волосы, которые плохо растут, если твои косички действительно похожи на крысиные хвостики, тогда подумай: "А стоит ли их жалеть?"

Сделай себе короткую модную стрижку, глядишь, и волосы станут лучше расти. Можно постричь волосы таким образом, что они будут казаться гораздо гуще. Опять-таки, если характер у тебя веселый, заводной, если ты целыми днями торчишь во дворе с подружками и друзьями, если ты занимаешься спортом – тогда тебе просто необходимо носить короткие волосы. За ними не требуется большого ухода, да и не такой у тебя характер, чтобы долго и аккуратно заплетать по утрам косы.

Ну а если у тебя длинные густые волосы, которые ты отращиваешь с пяти лет, если это – предмет твоей гордости и неустанной заботы, то, конечно, о стрижке тут вопрос не стоит.

Тебе, наверное, не раз уже приходилось слышать, как за твоей спиной мальчишки шепчут восхищенно: "Ух ты!" – и незаметно трогают твою длинную шелковистую косу. Но только тут тебя подстерегает одна опасность: какой-нибудь нахал вдруг захочет не полюбоваться косой^ дернуть за нее. Это очень неприятно и больно, и поэтому, если ты хозяйка такого богатства, тебе нужно научиться защищать его.

Ты можешь, конечно, стукнуть в ответ обидчика, чего мы тебе

все же не советуем. Ты ведь девочка! Лучше скажи ему в ответ что-либо язвительное, ведь язык – это наше женское оружие.

Если тебе удастся вогнать обидчика в краску, а у его друзей вызвать смех – считай, ты победила. Хотя, скажем тебе по секрету, если мальчик дергает тебя за косу, значит, ты ему нравишься, просто по-другому он выражать свои чувства пока не умеет. Это не касается, конечно, действительно грубых мальчиков.

Так вот, о длинных волосах. Есть надежный способ добиться того, чтобы они росли лучше. Каждый вечер, перед сном, расчесывай их массажной щеткой во всех направлениях, плавно и медленно. Это приносит волосам и коже головы большую пользу.

Никогда не заплетай в косу влажных волос, дождись, пока они просохнут. Не стягивай туго волосы различными резинками, заколками ит. д. Это касается, кстати, и коротких волос. От сильного стягивания они будут выпадать, кожа головы – болеть. И не делай пробор постоянно на одном и том же месте.

Теперь, какие же прически носить, чтобы не быть каждый день одинаковой? При короткой стрижке можно поэкспериментировать с челкой, зачесывая ее то направо, то налево, то поднимая на лоб. Если хочешь, приколи цветную заколку. Очень хорошо смотрятся также два хвостика по бокам – они напоминают маленькие фонтанчики. Те волосы, которые короче, нужно приколоть цветными заколками, чтобы они не торчали. А можно сделать две мини-косички и завязать их цветными ленточками. А ты не пробовала заплетать по четыре косички? Такая прическа тоже забавно смотрится.

Длинные волосы дают не меньше простора для воображения. Прежде всего – известный "конский хвост" отличается простотой и элегантностью. Но мы можем сделать его красивее и пышнее, если после мытья чуть влажные волосы заплетем во множество мелких косичек.

Потом, когда они высохнут, расплетем их, расчешем, сделаем хвост – и он будет пушистым и мелковолнистым. Из того же хвоста можно заплести косу, обернуть ее вокруг головы – и получится маленькая "корона".

А если не все волосы заплести в одну косу на макушке, а, кроме нее, сделать три косички и они будут красиво спускаться из "короны" или оплетать ее, тогда вообще шик!

Когда распускаешь длинные волосы, они обычно скоро путаются, лежат в беспорядке. Чтобы такого не случилось, заплети у висков две маленькие косички и скрепи их сзади резинкой. А можно пустить их вдоль волос, дважды переплетя сзади, и соединить друг с другом.

Таким образом, волосы окажутся как быв плену у косичек и

не будут растрепываться.

Вообще, имеется очень много способов украсить волосы, и все здесь сказанное – лишь малая часть существующих возможностей.

Но запомни одно – если у тебя чистые волосы и аккуратная прическа, твое лицо обязательно произведет приятное впечатление на всех людей, с которыми ты будешь общаться.

А сейчас мы подытожим то, что ты уже знаешь про одежду, и расскажем тебе еще много интересного.

С головы до пят

Известно ли тебе, от чего зависит общее впечатление, которое ты производишь на окружающих? Важно ли поддерживать гармонию между одеждой и внешним обликом? Насколько прическа и одежда должны соответствовать твоему характеру в целом и твоему настроению в данный момент? Все это необходимо учитывать не только при подборе одежды на каждый день, но и, что особенно важно, при выборе одежды для торжественных и праздничных выходов.

Мы, конечно, не рекомендуем тебе просить маму, чтобы она обновляла твой гардероб к каждому торжественному событию. Но также не стоит впадать и в другую крайность, надевая что придется и в школу, и на день рождения лучшей подруги. Подбирай одежду, исходя из каждой конкретной ситуации, и всегда помни несколько простых правил:

Правило 1. Никогда не надевай праздничную одежду в будни, а будничную – по праздникам. Это надо делать не только потому, что хорошие вещи могут раньше времени прийти в негодность, но и потому, что одежда диктует нам определенные нормы поведения.

Особая одежда, специально предназначенная для больших выходов или для торжеств (даже в семейном кругу), заставляет нас вести себя более спокойно и чинно, в соответствии с обстановкой. И наоборот, повседневная одежда располагает к более свободному и непринужденному поведению.

Посуди сама, ведь если ты явишься на театральную премьеру в потрепанных джинсах (как Анжела в рассказанной нами

истории), которые ты носишь в школу, выйдет просто конфуз.

Во-первых, ты будешь выглядеть белой вороной и удивишь всех окружающих своим экзотическим видом. Во-вторых, в таких условиях ты вряд ли сможешь сосредоточиться на театральном действии, поскольку джинсы все-таки настраивают на движение, а не на спокойное сидение в театральных креслах. Ну а в-третьих, ты будешь себя неловко чувствовать среди празднично и нарядно одетых людей.

Не стоит также впадать и в другую крайность, надевая нарядное платье с рюшечками, отправляясь в школу. Конечно, ты произведешь неизгладимое впечатление на одноклассников, может быть, многие девчонки даже позавидуют твоему наряду, но ты сама будешь впоследствии сожалеть о том, что так вырядилась.

Ведь такая «принцесса»,как ты, никогда не сможет принять участие в общих играх, опасаясь помять или испачкать замечательное платье. Одноклассники, возможно, обидятся на тебя, неправильно истолковав твое поведение как высокомерное. Зачем тебе это надо?

В то же время не нужно приходить на день рождения подруги

в любимых джинсах и свитере, ведь так можно очень сильно ее обидеть. Она решит, что тебе наплевать на ее приглашение или ты не дорожишь ее дружбой, раз ты явилась к ней на праздник в таком виде. В торжественной обстановке всякая небрежность в одежде становится заметнее.

И кстати, сам принцип – уважать чувства и эмоции других людей – пригодится тебе в любых жизненных ситуациях. Всегда старайся одеваться так, чтобы своим видом не оскорблять эстетических чувств окружающих, и ты никогда не попадешь в неловкое положение.

А как поступить, если день рождения у тебя и ты ждешь гостей? Как одеться в таком случае? Раньше, когда издавалось много книг по этикету, все знали одно простое правило: хозяйка дома должна одеться так, чтобы в любом случае выглядеть скромнее гостей.

"Это еще почему?" – спросишь ты. Очень просто: ведь не все твои гости одинаково богаты, и кто-то, может быть, не в состоянии дорого и красиво одеваться. Поэтому принято щадить их самолюбие, чтобы они не чувствовали себя неловко.

Естественно, каждый человек постарается одеться получше, собираясь в гости. И все-таки ты должна предусмотреть любую ситуацию, например, у кого-то может не хватить времени, чтобы нарядно приодеться, и он придет в повседневной одежде. Постарайся, чтобы ни у кого из гостей не испортилось настроение из-за того, что он одет недостаточно хорошо.

Все вышесказанное, конечно, совершенно не значит, что ты должна надеть какое-нибудь старенькое платье и в таком виде встречать гостей. Нет и еще раз нет!

Оденься нарядно, но не очень вызывающе, не так, чтобы тебя по ошибке приняли за новогоднюю елку. Пусть твоя праздничная одежда будет удобной, не стесняет движений и не мешает тебе танцевать и веселиться. И всегда соблюдай следующее правило:

Правило 2. Следи за тем, чтобы твой наряд был выдержан в единой цветовой гамме. Этот совет относится не только к праздничной, но и к повседневной одежде.

Согласись, что даже очень красивая девочка выглядит просто глупо и нелепо, если она наденет платье одного цвета, жакет – другого, туфельки – третьего, а колготки или бант – четвертого.

Поэтому оптимальный вариант – при подборе одежды соблюдать классический принцип, правильность которого проверена и подтверждена многими поколениями модниц.

Согласно этому принципу, твой наряд должен состоять максимум из трех цветов. Первый и самый главный цвет – основной – это цвет твоего костюма или платья. Второй –

вспомогательный – должен подчеркивать цвет лица, поэтому практически всегда топы и блузки, использующиеся вместе с костюмами, выдержаны в нейтральной цветовой гамме. Наиболее распространенными являются цвета – белый, бежевый или цвет натурального льняного полотна. Ну и, наконец, третий цвет, который используется при создании единого гармоничного наряда – контрастный к базовому. В этом цвете должны быть выдержаны следующие детали костюма: туфли, сумочка, пояс…

Отдельный разговор – колготки. Ты можешь спросить, почему это, собственно говоря, они удостоены такой чести? Да очень просто: крайне важно уделять особое внимание ногам. Колготки различаются по степени функциональности. Для праздников и торжественных случаев подходят тонкие и прозрачные колготки без рисунка. Для повседневной носки лучше выбрать более плотные колготки – гладкие или с различными рисунками и орнаментами. Орнамент может быть как растительным, так и геометрическим, как под цвет колготок, так и контрастным.

Ты спросишь, как правильно подобрать цвет колготок к наряду? Это не составит труда. Тут главное – не совершить

распространенную ошибку. Некоторые считают, что колготки – это такая же деталь костюма, как сумочка или туфли, и поэтому подбирают колготки в тон к ним. Поэтому, к сожалению, довольно часто можно видеть такую картину: идет девочка, довольно симпатично и грамотно одетая в костюм и блузку светлых тонов. Туфельки и сумочка выдержаны в единой цветовой гамме, например в темно-коричневой. И колготки – тоже темно-коричневые! И все! Сразу пропадает все благоприятное впечатление, которое могло бы возникнуть!

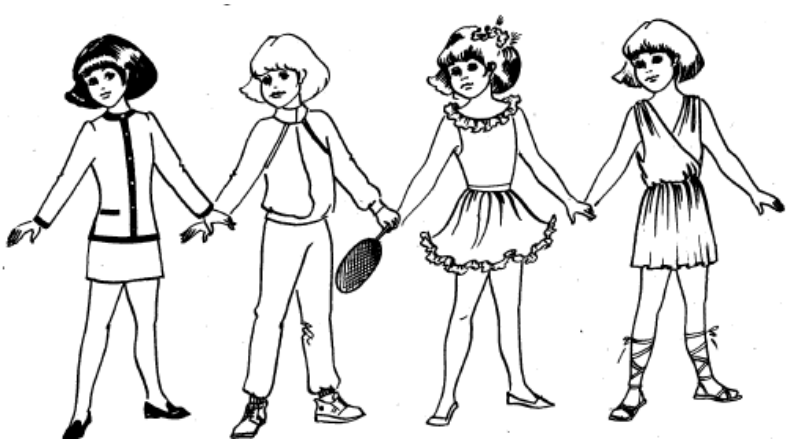
Запомни: колготки подбирают строго в тон основного наряда. Базовый цвет всегда должен быть определяющим. Но это совершенно не значит, что если у тебя, скажем, голубой или розовый костюм или платье, то ты должна обязательно надеть голубые или розовые колготки.

В таком случае ограничься тем, что к нарядам светлых тонов будешь надевать колготки белого или телесного цвета, а к темным нарядам, соответственно, темные. Никак не наоборот! Никогда не надевай темные колготки со светлым костюмом, а светлые – с темным. Даже в критической ситуации, когда у тебя всего одни колготки, *НИКОГДА* не отступай от этого правила. Уж лучше смени костюм или надень брюки, это и то будет лучший вариант!

Правило 3. Это правило было сформулировано очень давно, еще до нашей эры, и до сих пор не утратило своей актуальности и «правильности». Звучит оно коротко и ясно: «соблюдай единство формы и содержания».

Правило можно применять в любой сфере жизни, и оно всегда сослужит тебе добрую службу. Как оно относится к моде и к манере одеваться? Элементарно. Знаешь ли ты о том, что в моде существует понятие стиля? Какие стили сейчас в моде и какой подходит именно тебе? Как научиться придерживаться единого стиля в одежде? На все эти вопросы ты найдешь ответ здесь.

В современной моде насчитывается четыре основных стиля: классический, спортивный, романтический и экзотический. Какой из них подходит тебе – выбирай сама.



Классический стиль объединяет в себе все лучшее, что было создано в мире одежды. Поэтому он находится как бы вне самой моды, он не подвержен таким стремительным изменениям, как все остальные стили. Это как музей или картинная галерея: здесь собрано только наиболее красивое и качественное.

Но не думай, что классический стиль старомоден, вовсе нет. Он также подвержен изменениям, просто он менее заметен по сравнению с остальными стилями. Классические наряды очень хороши для торжественных случаев, а вот в повседневной жизни ты будешь носить подобную одежду гораздо позже, когда станешь взрослее и пойдешь на работу.

А вот твоя мама наверняка с удовольствием ходит в костюмах, выполненных в классическом стиле, так что если ты хочешь узнать о нем побольше, получше присмотрись к тому, как она одевается.

Попроси ее, пусть она тебе расскажет подробнее, а заодно и покажет, какой наряд к какому стилю принадлежит. Или сыграйте в такую игру: мама будет тебе показывать какую-нибудь одежду, а ты будешь отгадывать ее стиль. Но для этого ты должна знать и все остальные стили.

Спортивный стиль – очень удобный, часто модельеры говорят про него – функциональный. Конечно, в это понятие входит не только и не столько одежда, предназначенная для занятий спортом. Просто спортивный стиль определяется одним термином – "динамика",то есть вся одежда, выдержанная в данном стиле, обязательно должна быть динамичной.

Если ты по характеру человек живой и общительный, то в твоем гардеробе непременно должно быть как можно больше брюк, пуловеров, маек и топиков. Когда ты повзрослеешь, к ним прибавятся всевозможные клубные пиджаки, жакеты и кардиганы.

А пока что обрати пристальное внимание на джинсовку. Это

очень удобная и практичная одежда, в которой можно и в школу, и на тренировку, и на улицу пойти, и даже на природу поехать, короче, джинсовка – одежда на все случаи жизни.

Одежда, принадлежащая к спортивному стилю, совершенно не стесняет твоих движений и дает чувство свободы и комфорта (особенно это касается джинсового стиля). В ней ты можешь совершенно спокойно бегать, садиться куда попало, играть во дворе и, главное, ни капельки не бояться, что одежда помнется или запачкается. Даже если подобная неприятность и произойдет, на спортивной одежде это будет выглядеть более естественно и не вызовет недоумения.

К тому же за такой одеждой гораздо легче ухаживать, и она более неприхотлива, потому что обычно ее шьют из тканей нового поколения, которые прекрасно переносят многократные стирки в стиральных машинах и не теряют при этом внешнего вида.

Романтический стиль главным образом подходит нежным и деликатным девочкам (как в будни, так ив праздники). Основной его атрибут – платье. И если ты – тихая и задумчивая особа, то твоей маме надо позаботиться о том, чтобы в твоем гардеробе было как можно больше всевозможных платьев.

Они могут быть как повседневными, так и праздничными.

При этом важен не только покрой платья, но и ткань, из которой оно сделано. Согласись, платье, сшитое из простого

ситца или из вискозы, никогда не будет выглядеть более торжественно, чем бархатное или шелковое.

И наконец, экзотический стиль.

Надо сказать, что этот стиль менее популярен у нас, чем во всем мире, видимо, из-за того, что он более летний.

Ведь всевозможные платья из полупрозрачных тканей, парео, саронги и драпированные топы не наденешь, если на улице 25 градусов мороза и ветер такой, что просто сдувает с ног.

Но зато эта одежда очень удобна летом, в пору каникул и отдыха на море. Так что, когда вы всей семьей поедете на юг, попроси маму, чтобы она купила или сшила тебе юбку-саронг, которая запахивается на бедрах и завязывается на талии узлом. Такая юбка действительно незаменима на пляже. А еще она просто очень удобна и практична.

Исходя из того, что ты теперь знаешь о стилях, ты можешь подбирать одежду, ориентируясь на свой характер и пристрастия. Так, если ты романтична, тебе вряд ли понравится все время расхаживать в одежде спортивного стиля.

А если ты, наоборот, спортивна, то ты наверняка откажешься, если тебе предложат носить экзотические наряды. И дело даже не в том, что тебе не пойдет какая-либо одежда, это вовсе не обязательно. Просто ты сама будешь чувствовать себя "не в своей тарелке". Именно в этом и заключается принцип единства формы и содержания в моде: твой характер и твои пристрастия являются частью "содержания",ну а та одежда, которую ты выбираешь, ориентируясь на настроение, – это часть твоей "формы".

Правило 4. Соответствие стиля одежды стилю обуви. Тебе может показаться, что уж это совсем не важно и никто вроде бы не будет смотреть на твою обувь, если ты наденешь очень красивое платье. Но ты будешь не права и совершишь большую ошибку, если действительно поступишь так.

На обувь всегда обращают внимание, так что тебе придется хорошенько подумать, прежде чем выбрать ту или иную пару обуви. Наверное, нет нужды говорить, что она должна содержаться в идеальном порядке, причем ты сама обязана поддерживать этот порядок, а не перекладывать подобные хлопоты на мамины плечи.

Так как же правильно подобрать обувь к платью или костюму? На этот счет существует несколько простых рекомендаций: туфли классической формы ("лодочки" или "балерина") идеально подходят и к классическому, и к романтическому стилю одежды, но совершенно не сочетаются со спортивной джинсовкой или со знойной экзотикой.

К одежде, выдержанной в спортивном духе, превосходно подойдет обувь без каблука – удобная и функциональная. С джинсами классно смотрятся удобные кожаные мокасины, а также кроссовки. Правда, кроссовки имеют один недостаток: весной или осенью, когда на улице слякоть, их рифленая подошва накапливает огромное количество грязи, которую довольно сложно удалить, она потом засыхает и отваливается в самый неподходящий момент.

Ну а к летней одежде экзотического стиля просто сами собой напрашиваются открытые сандалии, панталеты и всевозможная

плетеная обувь – недорогая и удобная. Она не натирает мозолей, не сдавливает ступней, а кроме того, ноги в ней не потеют и не преют.

Правило 5. Последнее по порядку, но не по значению – это идеальное состояние твоих волос и прически. Это очень важный элемент твоего внешнего облика, ведь ты же не считаешь, что никто не обратит внимания, если ты будешь щеголять с немытой и нечесаной головой?

Нечего и думать, что таким образом тебе удастся всех очаровать. Наоборот, даже если ты будешь одета в самое красивое, модное и нарядное платье, но при этом у тебя на голове будет беспорядок, то ты уже не будешь восприниматься окружающими как празднично и хорошо одетая девочка. Весь твой внешний облик будет непоправимо испорчен этим досадным упущением.

Так что же нужно сделать, чтобы твоя голова не портила внешнего вида, а, наоборот, украшала его? В первую очередь тебе надо следить за тем, чтобы волосы были всегда чистыми. Чистые волосы уже сами по себе являются украшением, они пушистые, хорошо пахнут, блестят и переливаются на солнце. Чудесное зрелище!

Если твои волосы чистые, то тебе даже не надо укладывать их в какую-нибудь замысловатую французскую косичку, ты и без этого будешь очень хорошо выглядеть. Ну а если ты, вдобавок к тому, что помоешь голову, еще и попросишь маму, чтобы она сделала тебе красивую прическу, то ты вообще произведешь сенсацию на любом празднике.

Так что за волосами нужно ухаживать, тогда ты никогда не окажешься в смешной и нелепой ситуации, когда из-за пустяков весь праздник оказывается непоправимо испорченным.

И напоследок – очень короткий и самый важный совет: *ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ТЫ САМА СЕБЕ НРАВИЛАСЬ.* Всегда. В любых ситуациях. Тогда у тебя постоянно будет хорошее настроение и ты всегда будешь вызывать у всех людей симпатию и дружелюбную улыбку. Это незаменимый совет для людей любого возраста – и восьми, и двадцати восьми, и пятидесяти восьми лет. Так что он пригодится тебе на всю жизнь, запомни его хорошенько.

«Рождественская елка»

Прочитав название этого раздела, ты, возможно, решишь, что речь в нем пойдет о том, как украшать рождественскую елку и как лучше развлечься во время зимних каникул. Придется тебя

разочаровать – рассказывать в этом разделе мы будем о совершенно других вещах.

Все женщины, независимо от того, сколько им лет, 5 или 105, неравнодушны к украшениям. Ничего с этим не поделаешь: такова уж женская сущность.

Многие девочки, пользуясь маминым отсутствием, цепляют на себя всякие бусы, кольца, серьги и браслеты – в общем, все то, что можно обнаружить в ее шкатулке. Девчонки, твои ровесницы, считают, что, чем больше на них украшений, тем красивее они становятся. Но, к великому огорчению, это далеко не всегда соответствует действительности.

Ты знаешь "золотое правило": чувство меры во всем – в одежде, в макияже и, естественно, во всяческих драгоценностях или бижутерии.

Согласись, что иногда даже взрослые дамы, увешивая себя многочисленными украшениями, становятся похожими на рождественскую елку. Что уж говорить о маленьких девочках – с чувством меры они и вовсе не знакомы.

Многие взрослые скажут: "Зачем таким маленьким девочкам рассказывать об этом?! Самое лучшее украшение для девочки – опрятность и скромность".

Мы согласны с этим замечанием, но, во-первых, уже в возрасте 7 – 8лет некоторые девочки начинают носить украшения. А кроме того, ты вырастешь через несколько лет, так не лучше ли привить тебе хороший вкус сейчас, чтобы ты потом не попадала в неловкое положение, надевая украшения без разбора.

Если уж тебе так сильно захотелось украсить себя, то учти, что бижутерия для девочек твоего возраста должна быть небольшой по размеру и скромной.

Ты только представь себе, что вместо своих аккуратных сережек ты вдруг напялишь огромные цыганские серьги на зависть подругам. Скорее всего их зависти ты не дождешься, а вот насмешек будет сколько угодно, причем смеяться над тобой будут буквально все окружающие.

Сейчас просто невероятно большой выбор ювелирных изделий. Тебе как нельзя лучше подойдут украшения из серебра. Они довольно изящны и стильны. Главное – не переборщить. Не стоит ставить перед собой цель – украсить кольцами все пальцы. Вполне достаточно одного колечка, ну, на крайний случай, двух.

Носить очень дорогие украшения, например серьги с бриллиантами, даже самыми крохотными, в твоем возрасте неуместно. Это будет выглядеть слишком нескромно и вызывающе. Успокойся, дорастешь ты и до бриллиантовых колье, и до других шедевров ювелирного искусства, если, конечно, для этого будут деньги.

Итак, об украшениях мы вкратце рассказали. Перейдем к другой теме, волнующей тебя не меньше, а может, и больше – к заколкам.

Заколки не только украшают и придают оригинальность прическе, они не дают волосам проявлять их буйный характер: усмиряют непослушные завитушки, удерживают на месте упрямые челки и не позволяют рассыпаться "конским хвостам".

Заколки изготавливают из пластмассы, дерева, металла и других материалов. Существует еще масса всяких разноцветных резинок и резиночек, бархоток и тому подобных девчоночьих аксессуаров. Рассказывать о них можно бесконечно долго, но стоит ли? Наверняка ты знаешь о них настолько много, что смогла бы написать целую книгу.

Однако, даже зная о заколках буквально все, не забывай, что они в любом случае должны сочетаться с одеждой. Например, если ты предпочитаешь ходить в джинсах, футболке и кроссовках, то прикреплять к волосам строгий, элегантный бант просто

смешно и нелепо. К такому стилю лучше всего подойдут обыкновенные разноцветные резинки или пластмассовые заколки ярких цветов.

Кроме того, твоя голова – не витрина галантерейного магазина, поэтому не стоит использовать сразу несколько заколок, особенно разных по стилю. Сразу скажем, что к невидимкам и шпилькам это правило не относится. Их может быть столько, сколько необходимо для поддержания формы стрижки или укрощения постоянно выбивающихся из косы прядей волос.

Но мода в конце XX века не ограничивается только ювелирными изделиями, бижутерией и заколками.

Фенечки

В наше время на улицах довольно часто можно встретить молодых людей, а подчас и не очень молодых, которые носят фенечки. Причем количество фенечек настолько велико, что иногда не хватает места на руках для них.

Что же такое эти самые фенечки? Если объяснять в двух словах, то это браслет, сделанный из бисера или из кожи (такое тоже встречается, но реже).

Почему даже взрослые люди носят их, не снимая? Что же это за такое особенное украшение? Мы постараемся ответить на все эти вопросы как можно полнее.

Чтобы научиться плести всевозможные украшения из бисера (в том числе и фенечки) самостоятельно, тебе придется обратиться к специальной литературе, попросить помощи у сведущих людей или начать заниматься в кружке бисероплетения. Мы же расскажем тебе об истории возникновения фенечек и о некоторых правилах, связанных с ними. Ведь это не так просто, как тебе может показаться.

Мы должны разочаровать тебя: фенечка – не украшение, она – символ. Что же это за символ такой и почему нельзя носить фенечку только как украшение, не вкладывая в нее никакого особого смысла? Вот об этом мы и начинаем свой рассказ.

В древние времена был обычай (причем его придерживались многие народы) – девушка обвязывала запястье возлюбленного нитью. Эта нить являлась символом их вечной любви и неразрывной связи. Девушка знала: где бы ни был любимый, он всегда будет думать только о ней и вспоминать ее постоянно, стоит лишь взглянуть на повязанную ею нить. А сам юноша будет всегда ощущать присутствие своей возлюбленной, как будто они и не расставались. И все по "вине" все той же "нитки".

С течением времени многое изменилось: например, связующую нить заменили обручальные кольца, так что этот обычай должен был кануть в Лету, но не тут-то было.

В шестидесятые годы нашего столетия юноши и девушки решили объединиться и постараться на своем примере доказать всему человечеству, что нужно жить в любви и дружбе, что войны и конфликты – вещи недопустимые.

С каждым днем таких людей становилось все больше и больше. Даже "железный занавес", которым в те далекие для тебя времена отгородилась наша страна от всего остального мира, не смог помешать распространению подобных идей и в нашем славном Отечестве.

Участники этого движения называли себя "хиппи", что означает "дети цветов". От окружающих они отличались не только образом жизни, идеями, но и внешним обликом, в том числе одеждой и украшениями.

Поскольку наш раздел полностью посвящен всем возможным и невозможным способам украшательства, то, естественно, об украшениях хиппи мы и будем говорить далее.

Эти самые "дети цветов" вспомнили про древний нитяной обычай и решили возродить его, несколько переиначив. В роли связующей нити стали выступать фенечки.

Фенечка для "хиппи" – символ любви и дружбы. Поэтому не стоит плести ее для себя – это бессмысленно, так как их плетут для друзей и любимых, а потом дарят, отдавая при этом частичку своего сердца.

Так что, если тыне придерживаешься взглядов "хиппи" (интересно посмотреть на девочку 7–8 лет, которая решила податься в "хиппи", а еще забавнее понаблюдать за реакцией родителей юной бунтарки), то не нужно носить фенечек.

К сожалению, сейчас настоящих "детей-цветов" осталось немного, им на смену пришло новое поколение, которое даже не знает, в чем суть этого движения. Новые "хиппи" просто украшают себя разными штучками типа фенечек. Так стоит ли быть похожей на обезьяну, подражающую другим без всякого смысла?

Если уж тебе так "приспичило" украсить себя изделиями из бисера, то, пожалуйста, учись их делать самостоятельно или попроси родителей купить тебе что-нибудь этакое. Помимо фенечек, существует масса других бисерных украшений: браслеты, серьги, колечки, броши, колье, заколки и т. д. Бисероплетение – занятие очень интересное, требующее усидчивости и сосредоточенности. Какие красивые вещи можно изготовить из бисера!

Наверняка таким подарком, сделанным своими руками, ты порадуешь и несказанно удивишь и маму, и бабушку, и вообще всех знакомых и подруг.

Утренний этикет

В этом разделе мы постараемся рассказать тебе о том, как нужно и как не стоит себя вести по утрам.

Утро – начало дня. Нужно так организовать его, чтобы день сложился удачно, чтобы все твои начинания принесли положительный результат, чтобы предстоящая учеба не была в тягость, и вообще пусть новый день принесет тебе много радости и счастья.

Чтобы день был действительно удачным, постарайся с первых минут своего пробуждения настроиться только на хорошее. Не стоит ругаться утром с родителями, выяснять отношения и "качать права".

Лучше всего, если ты скажешь всем домочадцам "доброе утро" и улыбнешься. Поверь, даже самый хмурый, озабоченный человек улыбнется тебе в ответ и пожелает всяческих успехов.

Мы все (и ты не исключение) живем в обществе, то есть нас окружают люди. У каждого человека своя жизнь: проблемы и радости, ошибки и удачи.

Твое поведение ни в коем случае не должно мешать другим людям: твоим родным, соседям, да и просто прохожим. В принципе, подобное поведение можно назвать соблюдением этикета.

Представь себе такую ситуацию. Утро, звонит будильник. Ты прекрасно понимаешь, что уже пора вставать. Но будильник тебе не указ, и ты преспокойно продолжаешь нежиться в постели.

Мама, зная твои сложности с подъемом, решила напомнить тебе, что уже семь часов и если ты сейчас не встанешь, то опоздаешь в школу. Согласись, что опоздание это далеко не лучшее приключение в жизни.

На мамино справедливое замечание ты отвечаешь: "Сейчас я встану". Однако этот процесс затягивается.

Мама, как кукушка, которая живет в часах и всегда знает, который час, через каждые пять минут умоляет тебя встать. "Сейчас, сейчас", – отвечаешь ты.

Когда же бедная мама буквально доведена до истерики, ты наконец соизволила подняться. А время на месте не стоит – уже 7.30, то есть на завтрак у тебя не остается ни минуты. Ты только успеваешь умыться и пару раз махнуть зубной щеткой, что должно означать тщательный уход за полостью рта.

Твои трудности, как говорится, являются проблемами личного плана. Но скажи, пожалуйста, чего ради страдает мама.

Она специально встает ни свет ни заря, чтобы любимая доченька насладилась вкусным завтраком и пошла в школу полная сил для предстоящей учебы, в хорошем расположении духа. Но эта дочурка совершенно не ценит маминых героических усилий и жертв: она каждый день устраивает ей приличную нервотрепку.

Мама переживает, что любимое дитя опоздает в школу, а дитя и в ус не дует (потому что нет такового).

"Подумаешь, еще время есть – успею", – такие мысли посещают твою "мудрую" голову.

Мама, испереживавшись, отправляется на работу. В подобном состоянии она навряд ли чувствует себя очень счастливой. Из-за твоих утренних выкрутасов ее настроение испорчено окончательно и бесповоротно, а значит, и день сложится неудачно.

Однако и на твою долю выпадает немало "приятных" моментов. Во-первых, ты выбегаешь из дома одетая кое-как, на ходу жуя бутерброд. В портфеле только половина учебников и тетрадей, необходимых для сегодняшних занятий. Остальное забыто или не найдено в утренней сутолоке.

Естественно, на урок ты опаздываешь, потом оказывается, что ты забыла тетрадь с выполненным домашним заданием. В

результате – двойной нагоняй и запись в дневник тебе гарантированы.

Кстати говоря, мы хотим с тобой поговорить об опозданиях. Согласись, что для тебя эта тема актуальна.

Итак, ты проспала и опоздала в школу. Послушай нашего совета – не ври и не придумывай различных историй, которыми ты хочешь оправдать свое опоздание.

Многие включают фантазию на полную мощность: в ход идут услышанные, прочитанные или увиденные в кино или по видео истории.

Чего только не услышишь из уст опоздавшего ученика: то его похитили инопланетяне, то он помогал старушке через улицу перейти, то дома было наводнение, то пожар, в общем, издеваются над бедной учительницей, как душе угодно.

Правду сказать никто не решается. Может быть, честность считается неинтересной или просто смелости не хватает. И никто не догадывается, что учителя, как, впрочем, и любого другого взрослого человека, обмануть не так уж легко.

Попробуй в подобном случае не выдумывать, а честно сказать, что ты проспала. Реакция преподавателя тебя очень удивит, так как за долгие годы работы в школе учителя привыкли ко всему, но только не к искренности учеников в критических ситуациях.

Этот риск оправдан. На первый раз ты скорее всего не получишь никакого взыскания (не стоит, однако, злоупотреблять учительским терпением). Но на будущее постарайся не опаздывать.

Теперь вернемся к нашей утренней истории, в которой ты являешься одновременно и главным отрицательным героем, и жертвой своей несобранности и лени.

Да, неплохой сюжет для детского фильма ужасов. Но ведь все могло быть иначе.

Представим себе, что все происходит по другому сценарию, который не имеет ничего общего с "ужастиками".

Звонит будильник. Ты просыпаешься, открываешь глаза, сладко потягиваешься и радуешься (только искренне) наступившему дню. Ты уверена, что он принесет тебе много новых знаний, впечатлений и счастливых мгновений.

Ты быстро встаешь, заправляешь постель и делаешь гимнастику. Ты – девочка, и становиться Шварценеггером не обязательно, как, впрочем, и Синди Кроуфорд или Джейн Фондой. Но сделать несколько упражнений, чтобы окончательно проснуться, размять косточки, необходимо.

Далее ты направляешься в душ, где выполняешь все

необходимые процедуры с подобающей тщательностью.

Потом ты усаживаешься завтракать, а мама, примостившись рядышком, с умилением смотрит на тебя и никак не может налюбоваться. Конечно, такая послушная, ну просто умница-дочка, как же ею не любоваться.

Школьные принадлежности собраны еще с вечера и уложены в портфель. Так что нет абсолютно никакой нужды метаться в поисках учебников и тетрадей.

Чистая и выглаженная одежда с нетерпением ожидает тебя в шифоньере.

Одевшись и причесавшись, ты с удовольствием смотришь на свое отражение в зеркале.

Времени у тебя предостаточно, и ты не спеша отправляешься в школу. Естественно, что ни о каком опоздании и речи быть не может.

Возможно, последний вариант тебе покажется слишком идеальным. Не обязательно, конечно, следовать ему (этому примеру) от и до. Но все же стремиться к идеалу необходимо.

Что еще можно с уверенностью отнести к утреннему этикету?

Некоторые дети добираются в школу на общественном транспорте: метро, автобусе и т. д. В любом людном месте, в том числе и в транспорте, действуют определенные правила поведения.

Есть еще и неписаные правила, например самая обыкновенная вежливость. Нарушая установившиеся нормы поведения, ты можешь испортить настроение не только окружающим, но и себе.

Не стоит расталкивать пассажиров, стараясь влезть в автобус или любой другой вид транспорта, чтобы, пробравшись, занять самое лучшее местечко, желательно у окна.

Пойми, что все люди на Земле так или иначе взаимосвязаны между собой. Например, ты не уступишь место пожилому человеку, он, в свою очередь, нагрубит своему попутчику, а тот нечаянно наступит на ногу соседке и не извинится. А эта самая соседка с отдавленной ногой окажется вдруг твоей новой учительницей. С каким настроением она войдет в класс? Будь уверена, в конце концов достанется и тебе. Круг замкнулся.

Подумай, стоит ли подобными поступками причинять людям неприятности, тем более с утра? Все равно, рано или поздно, все зло, содеянное тобой, вернется. Вернется оно не к кому-нибудь, а именно к тебе.

Постараемся объяснить тебе еще одно правило на следующем примере.

Итак, воскресное утро. Тебе почему-то не спится: ты проснулась в восемь утра. Скучать ты не привыкла и решила развлечься, включив телевизор или магнитофон почти на полную громкость.

О том, что родители спят, набираясь сил после трудовой недели, ты совсем забыла. А про соседей ты вообще не вспоминаешь. Грохочущая музыка разбудила не только папу и маму, но и их.

Естественно, родители вскочили как ошпаренные, думая, что в дом пробралась банда грабителей, а ты пытаешься спасти все движимое и недвижимое имущество от разграбления (не удивляйся, просто они приняли ритмы современной эстрады за истошные вопли испуганной насмерть девочки). Когда же до их сознания, затуманенного сном, дошло, что ничего страшного, собственно, не происходит, они очень на тебя рассердились. Но сердись не сердись, а сон уже перебит.

Но это еще только цветочки, ягодки впереди. Спустя несколько минут после такого бурного воскресного подъема в квартире стали раздаваться звонки. А это, оказывается, прибыли соседи ругаться с твоими родителями по поводу их слишком ранней для выходного дня побудки.

После этих жалоб тебе досталось как следует.

А теперь представь, что ты спишь и видишь сладкие сны, а твой сосед за стеной решил устроить дискотеку в 8 часов утра.

Для этой цели он "врубает" аудиоаппаратуру на полную мощность. О каком сне после этого может идти речь?

Скорее всего ты будешь злиться на него. Так почему же твои выходки должны оставаться безнаказанными, чем ты лучше остальных?!

Мы заканчиваем свою "печальную повесть" об утреннем этикете. Почему печальную? Да потому, что в основной своей массе дети (главным образом младшего школьного возраста) отличаются особым эгоизмом. Они признают только себя и свои желания, на остальное население планеты Земля им наплевать.

Так как утро настраивает человека на весь день, то постарайся вести себя так, чтобы оно было добрым не только для тебя, но и для всех, кого ты встретишь.

Вот и закончилась наша глава о том, как начать утро и при этом никому не испортить настроения. Ну как, у тебя все получилось?

Глава V
Как провести свободное время и при этом не устроить разгром

Ты пришла из школы, гулять тебе не очень хочется, учить уроки тем более, чем бы заняться? Ответу на этот вопрос и посвящена наша глава.

Ты – видеофанатка

Ах, современность, современность! Мода, мода. Сейчас уже трудно представить себе жизнь без новейшей техники, видеомагнитофона, без мультфильмов, от которых ты без ума. С твоим рождением в мир уже вошли слова: видик, мультики, фильм-сказка, компьютер…

Ты не знаешь, что когда твои папа и мама были в таком, как и ты, возрасте, то слово "видик" для них было совершенно незнакомо.

Смотреть мультики в то время считалось праздником.

Когда их показывали по телевизору, на улице никого не было. Стоило одному мальчишке крикнуть, что сейчас начнется "Ну, погоди", как все ребята бросались врассыпную по домам. Мультфильмы показывали только по выходным и праздникам.

Мы представляем, как ты сейчас улыбаешься, читая эти строки. С трудом верится, правда? Ведь ты уже привыкла к мультикам и фильмам каждый день по разным каналам.

Ты можешь смотреть их по нескольку часов подряд. А в то далекое для тебя время был только один канал, в крупных городах – два. Мультфильмы показывали по 15–20 минут, их даже смотрели твои бабушка с дедушкой.

Когда родители стали старше на 10 лет, то они наконец узнали, что такое видеомагнитофон. Было очень модно и престижно, если тебя приглашали в компанию, которая шла смотреть фильм или мультфильмы по видику. Это было здорово, это было классно, это было "круто", как сейчас принято говорить. Впечатлений хватало еще на долгое время.

Потом бум пошел на убыль. И к твоему рождению слово "видик" было уже таким же привычным, как слова "магнитофон" или "телевизор". Сейчас почти в каждой семье есть видеомагнитофон. Он стал неотъемлемой частью нашего интерьера.

Когда тебе было 3 годика, родители стали включать тебе мультики. Хотя ты еще не понимала, что происходит на экране (то какие-то зверюшки зачем-то бегают, какие-то дядя с тетей что-то там говорят или поют), ты радостно улыбалась и хлопала в ладоши.

В таком возрасте тебе стали нравиться мультфильмы про зверюшек. Ты просила поставить еще и еще и при этом что-то по-своему лопотала. И родители с удовольствием выполняли твои желания, радуясь тому, что их милое дитя хоть чем-то занято.

Ты подросла и начала разбираться в том, что показывают. Если раньше ты смотрела все подряд, то сейчас уже выбираешь сама, на что потратить свое свободное время.

Мы проводили социологический опрос среди детей твоего возраста и спрашивали, что они предпочитают смотреть. И выяснили, какие мультики и фильмы предпочитают мальчики и какие – девочки.

Результаты опроса нас не разочаровали. Мальчики есть мальчики, девочки есть девочки. Ребятам нравятся мультфильмы про войну, машины, фантастика, фильмы про пиратов, боевики, в общем, где побольше дерутся.

Девочкам пришлись по вкусу мультфильмы про животных и сказки, появившиеся на экране с помощью кино.

Забавно слышать, как дети говорят во время игры друг с другом. Они копируют интонацию полюбившихся героев мультфильмов и подражают им.

А еще девочки очень любят комедии: и детские, и взрослые.

Ты, наверное, знаешь, где можно приобрести видеокассеты с новыми или известными уже тебе фильмами. Они продаются сейчас на каждом углу, в любом магазине, даже в продовольственном. Но мы советуем тебе покупать видеокассеты в специализированных магазинах и лучше с родителями.

Пусть эта покупка обойдется вам немного дороже, но зато есть гарантия хорошего качества кассеты и фильма (стереозвука, отличного изображения). Если что-то тебя не устраивает, ты можешь спокойно обменять кассету на другую или просто вернуть деньги.

Видеокассеты, которые продаются на лотках или в неспециализированных магазинах, плохого качества. Изображение может быть нечетким, звук иногда пропадает и так далее.

Ты не получишь никакого удовольствия, смотря некачественную кассету. Знаешь такую пословицу: "Скупой платит дважды"? Покупая кассету плохого качества, ты наверняка испортишь себе настроение от просмотра мультфильма или фильма.

Ты расстроишься и еще сто раз пожалеешь о том, что хотела сэкономить деньги. Если ты решишь вернуть кассету или поменять ее, то не каждый продавец согласится на это. Ему это просто невыгодно. Так что мы рекомендуем тебе покупать кассеты только хорошего качества, пусть дороже, но без лишних проблем.

Если родители не могут позволить себе приобрести понравившийся тебе фильм или мультик, то не расстраивайся. Например, ты посмотрела мультфильм или кино по телевизору, и вскоре вышла видеокассета с ним. Ты просишь папу и маму купить тебе этот фильм. Но у них нет денег. Родители говорят тебе, что надо немножко потерпеть, и потом, возможно, когда будут деньги, они тебе купят кассету с этим фильмом. Ты можешь им напомнить, что существует такая удобная вещь, как видеопрокат.

Там можно взять видеокассету на столько дней, на сколько тебе нужно. Если ты очень хочешь посмотреть определенный фильм, то попроси родителей взять тебе эту кассету на один день. И все твои проблемы будут решены. Можешь смотреть ее сколько хочешь.

Сейчас перед тобой огромный выбор видеофильмов. Такой, что ты, наверное, теряешься, глядя на пестрые обложки видеокассет. Есть мультфильмы, комедии, боевики, ужастики, мелодрамы, фантастика, детективы, триллеры, детские сказки, фильмы для домашнего просмотра…

Мы можем порекомендовать, что посмотреть, чтобы ты не покупала все подряд, не тратила зря деньги и чтобы не расстраивалась, если не успела к очередному показу фильма по телевизору.

Начнем, пожалуй, с мультфильмов. Ведь в твоем возрасте это – основное, что ты сейчас смотришь по телевизору.

Как ты уже убедилась на собственном опыте, мультфильмы бывают разные. Про добро и зло, фантастические, исторические, музыкальные, мультики-"боевики" и т. д.

Ты – девочка, и мы думаем, что тебе неинтересно смотреть "боевики", где постоянно дерутся, убивают друг друга, ломают кости. Это ужасно. Нам кажется, что ты содрогаешься от ужаса и страха, когда видишь много крови и трупов, которые американцы так любят показывать в своих мультфильмах.

Вечером ты плохо засыпаешь, боишься, что тебе приснится тот или иной плохой герой из мультика. Поэтому не смотри такие мультики, не порть своей нервной системы. Самые лучшие мультфильмы, что признано во всем мире, – это наши, русские. Можешь гордиться этим.

В них нет насилия и ужаса, в них добро всегда побеждает зло, но при этом необязательно постоянно прибегать к оружию. Единственные мультики, где зло побеждается мечом, – это русские народные сказки и былины. Например: "Илья Муромец и Соловей-разбойник", "Кощей Бессмертный" и др. Там зло действительно надо уничтожить мечом, чтобы другим злодеям неповадно было.

У нас очень хорошие мультики о животных ("Ну, погоди", "Крошка Енот", "Чебурашка", "Палочка-выручалочка" и многие другие). Они воспитывают в детях добро, ответственность за братьев наших меньших (животных), любовь к ним. У американцев тоже все мультики о животных отличные. Вспомни "Бэмби", "Единорог", "Король Лев". Как ярко, красочно, трогательно показаны в них все чувства, переживания, судьбы зверей! Такие мультики можно и нужно смотреть.

Конечно, самые интересное для тебя – это сказки. Их можно перечислять бесконечно. И наши сказки, и американские прекрасно сделаны. Последние отличаются красочностью, они могут уходить немного в сторону от сюжета, но все равно очень интересно их смотреть.

Наш "Аленький цветочек" и их "Красавица и чудовище" нам кажутся просто шедеврами в мире кино. Похожий сюжет, но преподнесено все по-разному. Смотрятся оба мультика одинаково интересно.

С огромным удовольствием смотрятся мультики, где главные

герои – люди и животные. Вспомни только "Покахонтас", "Дюймовочка", "Русалочка". Великолепно показаны отношения между людьми и животными, их противоречия, любовь.

Замечательно музыкальное оформление в мультиках. Сейчас выходят мультфильмы, где герои уже поют на русском языке, и можно понимать слова песни, учить и самой напевать.

А сколько выходит хороших фильмов – и детских, и взрослых, и для всей семьи.

Названия их можно перечислять бесконечно. Но остановимся на некоторых из них, которые мы рекомендуем тебе посмотреть.

Детские фильмы-сказки ты уже знаешь наизусть. Часто сюжет взят из мультика и на его основе сделан художественный фильм. Те же "Питер Пэн", "Золушка", "Спящая красавица" и др. С большим интересом смотрятся и фильм, и мультфильм.

Получается, что ты любишь и комедии. Если ты еще не видела, то советуем тебе посмотреть такие фильмы, как "Операция Ы и другие приключения Шурика", "Бриллиантовая рука", "Иван Васильевич меняет профессию", "Джентльмены удачи"… Их смотреть легко, приятно, в них много юмора, задорного смеха. Ты получишь огромное удовольствие, надорвешь свой животик от смеха. А если ты уже видела эти фильмы, то мы думаем, что ты еще раз с интересом посмотришь их.

Можно отметить хорошую американскую комедию "Ты и моя тень". Там описываются приключения двух девочек, которые похожи друг на друга как две капли воды. Одна живет в приюте, другая – в богатом доме. Как они встречаются и что происходит дальше, ты узнаешь, посмотрев эту замечательную комедию как для детей, так и для взрослых.

Также мы советуем обратить внимание на фильм про пиратов

"Остров головорезов". Здесь интересно рассказывается о приключениях пиратов, которые отправились за сокровищами на необитаемый остров. Смотря такие фильмы, просто отдыхаешь.

Маше сейчас 8 лет. Она учится во втором классе. Девочка предпочитает смотреть сказки, мультики, комедии, приключения, но мы были немного удивлены, когда выяснили, что ее любимый фильм – "Пятый элемент". В нем присутствуют элементы фантастики, боевика, комедии и, конечно, любовь. Мы думаем, что Маша еще не понимает смысла фильма, но то, как он сделан, как преподнесен зрителям, делает его доступным даже для таких еще маленьких девочек, как ты. Совершенно необязательно его понимать, он подходит для широкой аудитории.

Мы советуем тебе не увлекаться американскими фильмами для взрослых. Там показывают много насилия, крови, ужасов. А это плохо влияет на детскую психику. Она у тебя еще очень ранимая, и натура у тебя пока слишком впечатлительная. Ты начнешь принимать все близко к сердцу, плакать или даже страдать. Не порть себе здоровья – не надо. Смотри лучше то, что подходит для твоего возраста. Мы не поленимся еще раз все это перечислить: сказки, мультики, комедии, приключения, фантастика (для детей), различные детские развлекательные программы.

Мы понимаем, что ты хочешь идти в ногу со временем и смотреть все фильмы и мультфильмы, которые рекламируют по телевизору. Просим тебя, подходи к выбору фильмов очень осторожно. Не смотри все подряд, это портит вкус. Выбирай только то, что тебе действительно интересно. Если тебя фильм не заинтересовал, то займись лучше игрушками, а не продолжай смотреть кино по инерции.

Ты забываешь про игрушки, рисунки, книжки и полностью посвящаешь свое время просмотру фильмов. Родителей это пока не настораживает. Есть такая пословица: "Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало".

Ты уже не замечаешь, что не знаешь, чем бы себя занять, кроме видеофильмов.

Игрушки – неинтересно, рисовать – не хочется, книжки – но они не говорят сами. А вот мультики – другое дело. Там, на экране, что-то происходит. И ты становишься пассивным наблюдателем происходящего.

Можешь взахлеб рассказывать папе и маме про то, что ты видела. Заимствуешь словечки и выражения из мультиков и фильмов и становишься похожей на американских детей. Как дико уже слышать из твоих уст выражения: "Yes", "UPS".

Родители смотрят на свое любимое чадо и недоумевают, куда

же делось их непосредственное дитя. А тем временем ребенок становится похожим на детей их друзей, знакомых, да и просто соседей.

Если тебе не понравилось наше описание, то смотри мультики и фильмы по телевизору не так часто, чтобы оставалось время для других, не менее интересных занятий.

Итак, мы кое-что выяснили. Ты любишь смотреть мультики, фильмы детские и взрослые, которые тебе интересны. Ты обожаешь это делать. Хвастаешься перед подругами, какой мультик тебе папа имама купили в очередной раз и сколько раз ты его смотрела.

Делитесь впечатлениями друг с другом и, когда играете, можете распределить между собой роли из мультика. Например, кто будет красавицей, а кто – чудовищем и т. д. И получается, что ты начинаешь забывать такие игры, как мяч, классики, прятки. Но вот догонялки ты и твои друзья любите. Лишь бы погоняться и изобразить из себя какую-нибудь героиню.

Ты не хвастаешься, какую книгу сегодня прочитала и какую будешь читать. Знаешь, нам даже жалко тебя. Ты так много теряешь. Мимо тебя проходят захватывающие и интересные приключения, истории, которые ты сама бы могла прочитать и пережить вместе с героями книги. Ты перенеслась бы в удивительный мир и представила бы себя на месте героев книги и даже немножко пофантазировала, что бы ты сделала в данной ситуации, или придумала бы продолжение истории.

Разве это возможно после просмотра мультфильма? Там все ясно и понятно и думать особенно не нужно. Правда, это ведь так удобно, когда не надо думать? За тебя уже давно все придумали и сделали, облегчив твою работу.

Вот так и вырастешь на мультиках и фильмах без полета собственной фантазии. И будешь мыслить только репликами героев из любимых фильмов. Как грустно. С тобой даже неинтересно будет разговаривать. Ты будешь говорить на уровне маленькой девочки. Ведь общение – это обмен информацией. Если у тебя нет информации, то нет и общения.

Мы можем привести тебе такой пример. В классе было 24 ученика. У 10 человек были дома видеомагнитофоны, а у остальных не было. Те, у кого были видики, знали все новейшие мультфильмы и фильмы, хвастались перед другими учениками новой приобретенной кассетой. Но на уроке чтения они не могли и двух слов связать. Речь их была невнятной, бессвязной, и словарный запас был скуден. Они даже не могли пересказать содержание мультфильма, который они просмотрели.

Остальные 14 человек вынуждены были обходиться дома без

видика, т. к. у родителей не было денег его купить. Мамы и папы читали им книжки, а когда дети сами научились это делать, то чудесный мир литературы увлек их. У них тренировалась зрительная память, дети могли спокойно цитировать даже отрывки из книги. И учительница ставила им одни пятерки по чтению. Они умели прекрасно пересказать текст, который прочитали в классе, выразить свою мысль, имели собственные суждения.

Книга дает такой простор для мыслей! Знаешь, ведь в фильмах не выразишь всего того, что хотел сказать автор своим произведением. Там намного богаче и полнее показан внутренний и внешний мир, характеры твоих любимых героев.

Ты читаешь и одновременно проговариваешь все слова про себя, у тебя пополняется словарный запас. И когда ты начинаешь разговаривать, нужные слова легко отыскиваются, становится действительно интересно с тобой общаться. Ты узнаешь так много, что друзья просто стремятся к общению с тобой, потому что ты – веселый и умный собеседник.

Конечно, мультфильмы и фильмы, сюжеты которых взяты из детских книжек, хороши тем, что их герои могут петь и танцевать. Тебе понравилась песенка из мультфильма "Крокодил Гена и Чебурашка", помнишь? "Пусть бегут неуклюже пешеходы по лужам…" Эту песенку знают наизусть твои папа и мама, и мы думаем, что и тыс удовольствием поешь ее. Книжка не передаст мотива песенки и танца героев, в этом и преимущество фильмов, которые позволяют тебе их увидеть и услышать.

Наверное, родители уже говорили тебе, что вредно много смотреть мультфильмы по видику, т. к. глаза могут устать и заболеть. Мы совершенно с этим согласны.

Есть огромное количество случаев, когда дети смотрели много мультиков и фильмов и у них испортилось зрение. А знаешь, что хорошее зрение очень трудно восстановить?

Настя пошла в школу в первый класс. Нагрузка для глаз была большая: читать и писать надо было много, и к тому же она все свободное время проводила у телевизора. К концу учебного года зрение у нее ухудшилось. Врач поставил диагноз – дальнозоркость – и выписал очки.

По его мнению, зрение у девочки улучшится, однако только через 5–6 лет. Но близорукость исправить нельзя. Это уже на всю жизнь. Пусть она не носит очки постоянно, но, когда девочка смотрит телевизор, читает, глядит на доску и пишет, она вынуждена их надевать, т. к. она плохо видит и изображение у нее расплывается.

Настя стесняется перед одноклассниками носить очки, но

вынуждена делать это, потому что очень хочет, чтобы хорошее зрение снова вернулось.

Так что чрезмерное увлечение телевизором, видиком плохо отражается на твоем здоровье.

Хорошо все, но в меру.

Общение и книгу никто и ничто тебе не заменит. По выходным можешь смотреть свои мультики, но старайся делать перерывы, чтобы дать отдохнуть глазкам. Да ты и сама не выдержишь долго смотреть телевизор. Все равно тебя будет тянуть пообщаться. Поговорить, обсудить что-нибудь. Ведь это так интересно!

Одно из самых любимых занятий девочек твоего возраста – коллекционирование.

Твоя коллекция

Есть такое иностранное слово – хобби. Когда у взрослых спрашивают: «А какое у вас хобби?», то это значит: «Чем вы любите заниматься в свободное время?» И очень много людей называют своей страстью коллекционирование, а стоит их расспросить подробнее, и узнаешь, что коллекцию они начали собирать еще в детстве.

Кто-то подарил одну вещь, а потом просто захотелось приобрести еще что-либо подобное. Затем знакомые, узнав, что человек собирает что-то, стали дарить по праздникам именно это, и потихоньку и незаметно составилась целая коллекция.

Чего только люди не собирают! Книги, утюги, часы, самовары, ручки, марки, календарики, открытки, ножницы, спичечные коробки, этикетки, банки, кружки, ложки, и так далее, и так далее, и так далее…

Но не нужно забывать, что материальные возможности родителей ограничены пределами зарплаты. Не стоит просить их делать дорогостоящие покупки для своей коллекции, это может привести семью к финансовому краху и разорению. Поверь, собирать недорогие вещи не менее интересно, ведь важна не их цена, а твое отношение к ним и, конечно, оригинальность мысли, проявляющаяся в выборе предмета коллекционирования.

Собирать, естественно, хочется то, что нравится, к чему чувствуешь склонность, что, в конце концов, интересно. Любишь ли ты мягкие игрушки? Мы уверены, что да. И наверняка у тебя их много. А ты знаешь, что это – уже коллекция?

Только, как и для всякой коллекции, для нее нужно специальное место. Давай выделим в твоей комнате уютный уголок и сделаем полочки для игрушек.

Для этой цели прекрасно подойдут старые картонные коробки, например от телевизора, пылесоса, даже из-под обуви. Из большой коробки можно сделать что-то вроде кукольного дома: положить ее набок, внутри расставить маленькие коробочки, оклеить все яркими картинками.

В каждую маленькую коробочку посадим по игрушке, они у нас будут, как в квартирках. Или можешь расположить их так, что они как бы будут беседовать друг с другом, а нескольких самых красивых и любимых посади за столик и поставь перед ними игрушечные чашечки с блюдцами.

Вот мы с тобой создали коллекцию из обычного набора игрушек. Но если ты действительно увлечешься, то тебе, возможно, захочется собирать исключительно зайчиков или

разных Винни-Пухов, или Карлсонов, или крокодильчиков.

Тогда друзья и близкие, зная о твоем увлечении, начнут дарить подобных зверюшек, твоя коллекция будет расширяться и станет просто огромной. Ты, наверное, видела по телевизору передачи, в которых показывают уже взрослых, даже пожилых людей, у которых все стены, все полки заставлены коллекционируемыми вещами. Они скорее всего, не один год посвятили этому занятию.

Поговорим еще немного об игрушках. Есть небольшие игрушки с пищалкой, которые покупают маленьким детям. Но собирают их и взрослые. Почему бы тебе не попробовать сделать из них коллекцию? Можешь собирать одних кошечек, или собачек, или вообще животных. Если хочешь, коллекционируй игрушечных мальчиков и девочек. Построй для них домик или несколько домиков.

Настоящий коллекционер сделает все для пополнения и улучшения своей коллекции. И когда ты серьезно увлечешься кукольным домиком и его обитателями, ты будешь с огромным удовольствием и обои клеить, и торшер мастерить, и полы стелить, и электричество проводить. Это мы уже немного шутим (насчет электричества), а вот насчет остального вполне серьезно. Представляешь, ты сидишь посреди комнаты, мастеришь что-то и тихонько напеваешь себе под нос: "Что нам стоит дом построить?"

И действительно, ничего не стоит, когда маленькие игрушечные друзья ждут твоей заботы.

А может, ты очень любишь читать и все свободное время проводишь, сидя в кресле с книжкой? Тогда мы посоветуем тебе собирать книги.

Для начала расставь книги на полках по своему вкусу. Ведь раньше они стояли как попало, верно? А теперь мы с тобой разберем тома по именам известных писателей, по странам, по тематике, например: с одной стороны – исторические романы, с другой – небольшие томики поэзии, а посередине – твои детские книжки.

Коллекционирование книг – это на самом деле полезное и увлекательное занятие, ведь литература расширяет кругозор, повышает культурный уровень, то есть ты будешь знать такие вещи, о которых твои одноклассники и понятия не имеют, и вообще, в конце концов, это очень интересно!

Человек, который собрал большую библиотеку, невольно вызывает уважение и зависть.

К тому же у книголюбов всегда много хороших знакомых и друзей. Потому что обмен книгами популярен среди коллекционеров и благодаря ему ты постоянно знакомишься с новыми интересными людьми. А поскольку ты еще совсем юная леди, тебе будет полезно пообщаться с более опытными книголюбами.

Ты читала толкиеновского "Хоббита"? Замечательная сказка, правда? Такие книги, сочетающие в себе сказку и фантастику, относятся к жанру "фэнтэзи". "Фэнтэзи" – самая настоящая находка для мечтателей и фантазеров. Только предупреждаем – когда ты увлечешься коллекционированием подобных книг и погрузишься с головой в новое захватывающее увлечение, помни о школе, не забывай про уроки.

И еще. Очень возможно, что серьезный интерес к книгам, постоянное чтение вдохновят тебя на собственное творчество. Не бойся что-то сочинить сама. Сначала пусть это будет короткое произведение, начни с малого. Пиши в тетради, не бойся зачеркивать, на выставку она не попадет. Но и не торопись записывать свою мысль, спокойно обдумай предложение и только потом пиши.

Со временем ты можешь написать произведение побольше. Постарайся сама нарисовать рисунки к придуманным событиям. Если хочешь, сделай аппликацию. Но не проси нарисовать

иллюстрацию подругу или родителей. Ведь тогда ты должна будешь всем рассказать о своей затее.

Об увлечении лучше молчать, пока оно у тебя "не встанет на ноги". То есть тебе нужно показать людям не мечты и задумки, а уже что-то реально существующее и красиво оформленное.

К тому же шутка или неосторожное слово о твоем начинании могут испортить твое настроение. Зачем тебе это нужно? Дождись, пока не создашь несколько маленьких книжек, не оформишь их как следует, не сделаешь для них симпатичную папку или подставку.

А главное – не очень-то рассчитывай на восторг окружающих. Кому-то могут и не понравиться твои произведения, они и не должны всем нравиться. Потому что вкусы у людей разные. К тому же авторы всегда страдали от критиков.

Ты еще не заметила, как твои рукописные книги уже превратились в небольшую коллекцию? Да-да, в самую симпатичную коллекцию в мире! Потому что она создана твоим воображением и терпением, твоими руками. И ты вполне можешь собирать свои произведения и расширять таким образом коллекцию. Пусть медленно, это даже хорошо, но при условии, если ты чувствуешь в себе талант автора.

Когда мечта исполняется очень быстро, становится грустно, что все уже позади. И ты еще не насладилась ожиданием прекрасного. Поэтому мы желаем тебе успехов в трудном и долгом деле собирания книг.

Ну а если тебя пока не привлекает такое серьезное занятие, как коллекционирование книг, можно попробовать что-нибудь попроще, например собирать ручки.

У тебя наверняка есть несколько ручек для школьных надобностей, но они, мы думаем, простые и неинтересные. А ты попробуй покупать себе какие-нибудь особенно понравившиеся экземпляры, например расписанные фигурками из мультфильмов или украшенные головами зверей.

Постепенно у тебя наберется достаточно большое количество ручек, и для них потребуются пеналы. Может, тебе захочется дополнительно собирать и их, если, конечно, возможности позволяют.

Представляешь, как удивятся подружки, когда ты каждый день будешь приходить в школу с новой красивой ручкой?

Да, мы советуем тебе иногда пользоваться своими ручками из коллекции. Все-таки вещи должны служить человеку, а не просто собирать пыль. Ты можешь сделать подарок подруге на день рождения, взяв из своей коллекции то, что нравится ей больше всего. Но учти, эта вещь должна быть обязательно новой, ты ведь

знакома с "подарочным" этикетом.

Часто ли ты просишь родителей купить тебе жевательную резинку? Наверное, часто. И ты, конечно, знаешь, что там бывают разнообразные вкладыши. Мальчишки часто собирают картинки с автомобилями, звездами футбола, а девочки твоего возраста – картинки с изображениями животных, героев любимых мультфильмов, красивых кукол.

Кроме того, что вкладышами интересно обмениваться с подружками в школе, ими можно обклеить самодельную мебель для куклы, например шкафчик для одежды с внутренней или внешней стороны. Или сделай так, как будто твоя игрушечная подруга повесила у себя в домике плакат или картину. Для этого наклей вкладыш на бумагу, а рамки изготовь из спичек. Прикрепи к стене полученное «произведение искусства» с помощью ниточки или клея.

Еще картинки можно собирать в специальные альбомчики, и если у тебя окажется нужное количество и заполнится весь альбом, то ты, вероятно, получишь какой-нибудь приз, например роликовые коньки, скейтборд, или даже выиграешь поездку в какую-либо страну.

Также с этой целью попробуй собирать обертки от шоколада или пробки от прохладительных напитков. Компаниями, которые этим торгуют, постоянно устраиваются всевозможные лотереи. И если ты будешь выполнять условия конкурсов, у тебя появится шанс получить один из призов. А почему бы и нет? Ведь выигрывают такие же девочки, как и ты. Просто нужно проявить немного настойчивости и терпения.

А разве плохо обмениваться стикерсами? Получать изображения животных, которых у тебя еще не было, а взамен

отдавать "двойные".

Если вы обмениваетесь стикерсами с изображением красивых кукол, можно придумать вот что: ваши любимые красавицы работают фотомоделями. И вот они приходят на фотовыставку, где могут вместе со своими хозяйками полюбоваться своими фотографиями (а по-нашему – стикерсами).

А еще интересно коллекционировать разнообразные открытки (даже "стереооткрытки"), например с цветами, видами природы или любимыми артистами и кадрами понравившегося фильма. Собирая коллекцию, ты узнаешь много нового о тех же цветах, и, мы думаем, имея фотографию артиста, ты будешь стремиться посмотреть все фильмы с его участием и получить побольше сведений о его жизни.

Неожиданно собирание открыток может перейти в другое увлечение. Например, открытки с изображением цветов тебе настолько нравятся, что ты начинаешь читать о цветах специальную литературу. И в один прекрасный день ты становишься выдающимся ботаником.

Наверное, у тебя есть маленький календарик. А если на нем основать коллекцию? Покупай календарики с котятами или собачками, а можешь взять сразу несколько тем и потом меняться этими календариками с теми, кто их тоже собирает.

А если хочешь, напиши письмо в журнал для девочек и предложи обмениваться календариками в письмах или организовать клуб коллекционеров карманных календариков – "КККК имени Мариши" (как тебя зовут). У вас будет много отделов: мультики, кадры из кинофильмов, цирк, домашние животные, природа, города, артисты, певцы и так далее.

Что, если попробовать собирать различные брелочки для ключей? Это достаточно редкое занятие, и мы уверены, что у тебя не будет конкурентов, зато твоим гостям будет очень интересно перебирать и рассматривать брелочки. Можешь один прицепить на ранец или сумку и потом каждый день менять брелок. Кто знает, возможно, в своей школе ты станешь законодательницей новой моды?

Стоит подумать, как ты будешь демонстрировать свою коллекцию. Будут ли твои брелоки висеть на специально сделанном выставочном шнуре или лежать в коробочках? Шнур можно повесить горизонтально и туго натянуть, чтобы вес брелоков не тянул его вниз.

Также можно прикрепить шнур к ковру, чтобы он свободно свисал. На расстоянии примерно 15 сантиметров вешай брелоки сверху вниз. Посоветуйся с родителями, как закрепить брелоки, чтобы они держались каждый на своей высоте.

Попробуй коллекционировать значки: с гербами городов, эмблемами выставок и фестивалей, изображениями артистов и певцов, смешными надписями. Выставку значков устроить проще всего. Будет хорошо, если, показывая значки с гербами, ты расскажешь об истории города и создании его герба.

А друзья, знающие о твоем увлечении, с удовольствием будут дарить тебе значки. Особенно "смешные", с приколами.

Еще одно интересное занятие – собирать маленькие декоративные свечки. Их, конечно, лучше разместить на специальных полочках. Зажигать их не рекомендуется, но в особо торжественных случаях можно пожертвовать одной-двумя. Но лучше позаботиться обо всем необходимом для праздника заранее. Было бы хорошо все-таки не терять драгоценных экземпляров. Купи себе несколько ароматизированных свеч: красных, желтых, зеленых и белых. Они приятно украсят вечеринку.

С их же помощью ты можешь устроить классную выставку свечек. Красиво расставь маленькие экспонаты на столе, а лучше на полке, она повыше, что нам и нужно. Теперь вокруг коллекции поставь простые свечи. Нужно, чтобы они были новыми и горели долго. Позаботься о подсвечниках заранее.

Раздай всем, кому ты хочешь показать свое собрание свечек, приглашения. Текст для них придумай сама. Напиши его обязательно красиво, что-нибудь нарисуй.

Когда соберутся гости, выключи свет и произнеси небольшую, но яркую речь. В ней скажи о том, что у приглашенных есть уникальная возможность увидеть самую лучшую в мире частную коллекцию фигурных свечек (помни поговорку: "Сам себя не похвалишь, никто тебя не похвалит").

Затем позвони в колокольчик, с быстротой молнии кидайся за самодельный занавес и быстро зажигай обычные свечи, чтобы они осветили твою коллекцию. Зачарованные гости неподвижно застынут перед ней, и надолго. Когда ты захочешь, чтобы зрители ушли, задуй свечи. Гости машинально оденутся и разойдутся по домам, не в силах вымолвить и слова от восхищения.

Что еще ты можешь коллекционировать? Ну, конечно же, монеты. Но не из родительского кошелька, а из "Букиниста". "Букинист" – это магазин, в котором продаются самые различные старинные предметы. Картины, книги, открытки, посуда, скульптуры, статуэтки, монеты и так далее.

Сначала ты можешь приобрести простые монеты, нередкие и недорогие. А потом читай специальную литературу, чтобы понять, во что же ты ввязалась, юный коллекционер монет. И коллекционируй дальше, потому что знания, которые ты

получишь благодаря своему новому увлечению, не будут для тебя лишними.

Очень интересно собирать нэцке, пришедшие к нам из Страны восходящего солнца. А что же это за страна такая? Правильно, Япония. Каждой фигурке, вырезанной из кости, японцы придают определенное значение.

Об этих значениях ты сможешь узнать из книжечек, которые продаются вместе с нэцке. И тогда кто только ни поселится у тебя в комнате: самые разнообразные звери и люди (мы говорим о нэцке, а не о живых существах). Но вполне возможно, что ты полюбишь маленькие фигурки, и они станут для тебя живыми.

Коллекционируешь ли ты видео– и аудиокассеты? Можешь ли ты сказать, что в твоей коллекции "сплошь одна фантастика" или "улетные комедии"? Можно собирать не просто комедии, а, например, только французские комедии.

Так же и с музыкой. В твоей коллекции, возможно, представлены альбомы любимой певицы или певца. Из компакт-дисков составь нечто целостное по теме, жанру и т. д., а потом обменивайся ими с коллекционерами других стилей и направлений в музыке. Не забудь украсить подставки для кассет и дисков.

На прощание мы хотели бы поговорить с тобой о разнице между коллекционированием и собирательством. Например, ты говоришь: "Я коллекционирую марки: искусство и фауну".

Что должны означать твои слова? А то, что ты являешься членом клуба филателистов, знаешь историю каждой марки в твоей коллекции и филателии в целом. Также ты покупаешь марки не в газетных киосках и переходах, где можно купить

ксерокопии, а через клуб. Еще ты можешь переписываться с членами зарубежных клубов и обмениваться с ними марками. А марки берешь только пинцетом, руками никогда к ним не прикасаешься.

Не помешают коллекционеру журналы и каталоги, рассказывающие о новинках и событиях в филателии России и мира.

А что делает человек, который собирает марки? Он покупает то, что ему нравится, не вдаваясь в глубину вопроса, лишь бы марки были яркими и красивыми. И копит, копит, копит… Чтобы их было много, хватало бы на обмен. Конечно, любыми марками приятно полюбоваться, но знай, что дешевые марки не имеют никакой ценности.

Мы ни в коем случае не хотим тебе сказать, что это плохо – собирать что-нибудь. Просто быть настоящим коллекционером – значит быть очень увлеченным человеком, посвящающим своей коллекции все свободное время.

Но надо напомнить – не забывай о прогулках, дыши свежим воздухом и учи уроки. Тогда родители увидят, что твоя коллекция совсем не мешает тебе в жизни (часто они думают именно так), и даже будут помогать тебе расширять и улучшать ее. Желаем тебе удачи!

А еще очень интересно – шить для любимой куклы.

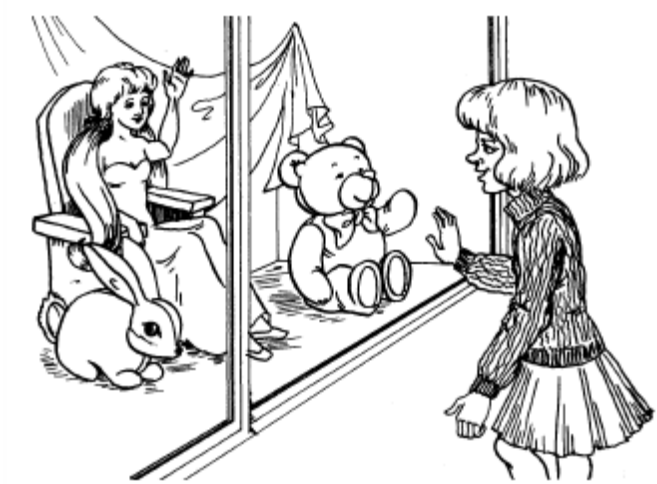
Ателье для куклы

Кукла… Маленькое подобие человека. С давних времен люди стремились запечатлеть свой образ в дереве, камне, нарисовать некое подобие себя на стенах пещеры. Человеку доставляет удовольствие смотреть на свое изображение, и, конечно же, детям всегда интересно проводить время с игрушками, так похожими на них самих.

Если мальчики обожают танки, самолеты, машинки, то девочки не расстаются с куклами, красивыми, большими, в нарядных платьях.

Когда ты была маленькая, у тебя, наверное, были пупсики, может быть, у них не двигались ручки и ножки, и играть с ними было не очень интересно, а одевать – и вовсе затруднительно. Потом у тебя появилась первая кукла. Она, возможно, и сейчас для тебя остается самой любимой, хотя давно потеряла свой праздничный наряд, краска на ее глазах сильно потускнела и даже в некоторых местах облупилась, прическа растрепалась.

Но ты мечтала, чтобы родители подарили тебе новую куклу. И вот недавно, на день рождения, тебе вручили блестящий пакет, ты его развернула, и – о чудо! – увидела игрушечную красавицу, чудесную, с золотыми длинными волосами, голубыми глазами, длинноногую, в атласном розовом платье и блестящих туфельках. Твоему восторгу, конечно, не было предела!



Кукла выглядит как настоящая принцесса, у нее двигаются ручки и ножки. Платье, в котором ее принесли из магазина, действительно очень красивое, но ведь не будет же она ходить в

одном наряде все время? Нужно нам с тобой придумать ей побольше симпатичных обновок, чтобы она могла пойти и в гости, и на танцы, и в спортивный зал.

Итак, шить одежду для куклы мы будем сами. Для этого нам нужны: иголки, нитки, ножницы, несколько листов бумаги и, конечно же, различные лоскутки.

С чего начинается день у твоей куклы? Она встает с кроватки, умывается и завтракает. А какую одежду мы ей сошьем на утро? Замечательно будет выглядеть кукла в пеньюаре. Это как раз утренняя одежда для таких леди, как она. Пеньюар обычно бывает шелковый, и поэтому мы с тобой возьмем шелковый лоскут розового или голубого цвета и кружева в тон.

Если таких кружев нет, то мы можем попытаться с тобой окрасить белые. Для получения розового цвета мы опустим кружева в раствор марганца, а для голубого – в разведенные чернила. Только, когда ты будешь проделывать подобные опыты, будь осторожна, чтобы готовое изделие потом не напоминало своим цветом радугу.

Теперь мы с тобой сделаем выкройку. Возьми куклу, положи на лист бумаги и карандашом обведи ее всю, кроме головы. На бумаге останется контур. Но он у нас получился без учета объема, и если ты будешь кроить по нему платья и брюки, они будут слишком узкими, такими, что кукла не сможет их носить. Поэтому мы нарисуем другую фигурку, чуть побольше.

Как мы это сделаем? Отступи от силуэта, который ты нарисовала, где-то около сантиметра и повтори все линии и изгибы. Теперь у нас получилась нарисованная кукла чуть пошире, чем раньше, но пусть это тебя не смущает, мы же должны учитывать и припуски на швы. Вырежем нашу фигурку, и, если ты хочешь, чтобы она долго тебе служила, наклей ее на такую же из

плотного картона.

Пеньюар обычно бывает длинным, почти до пола, и без застежек. Он запахивается и подвязывается пояском. Для пояса отрежем от куска шелка длинную узкую ленту, сложим ее так, чтобы края были внутри, и сделаем строчку мелкими стежками. Только постарайся, чтобы твои нитки подходили по цвету к ткани. Не вздумай по голубой или розовой ткани шить черными нитками, а по черной – белыми. Это выглядит ужасно неаккуратно и может испортить любое, даже очень красивое платье.

Итак, силуэт твоей куклы у нас уже есть. Но учти, что если ты будешь шить точно по нему, то у тебя получится обтягивающая одежда, такая, например, как спортивное трико или водолазка. А пеньюар – одежда просторная, широкая.

Поэтому положи рабочий силуэт на лист бумаги и ровно нарисуй на нем свободное длинное платье. Получится спинка будущего пеньюара. А для переда нам нужно будет сконструировать две выкройки, ведь пеньюар должен запахиваться. Сделай их равными спинке и одну из них обрежь наискосок с одной стороны, а другую – с противоположной. Положи бумажные выкройки на ткань, обведи кусочком мела и вырежь ножницами детали.

Теперь сшей по краям все три части мелкими стежками, немного отступая от края. Запомни: все швы должны быть только с внутренней стороны, поэтому отнесись к этому делу очень внимательно. Когда ты сошьешь все части, по краю аккуратненько пришей кружево – и пеньюар готов. Как замечательно смотрится куколка в шелковом пеньюаре и с распущенными волосами!

Итак, мы с тобою сшили утреннюю одежду. В ней твоя красавица может завтракать. А что она будет делать после завтрака? Так как она у нас девушка спортивная, то по плану у нее – утренняя пробежка.

Возьми несколько кусочков разноцветного трикотажа (это такая ткань, которая легко растягивается и потом принимает прежнюю форму). Мы будем шить обтягивающую маечку и шорты.

Для этого приложим нашу картонную фигурку к выбранной ткани и прямо по ней обведем мелом контур – сначала маечки, потом шортиков. Вырежем детали. Имей в виду: на передней части маечки будет вырез. Ты, конечно, не забыла, что у каждой вещи должно быть две выкройки: перед и спинка.

Теперь возьмем иголку с ниткой, подходящей по цвету к ткани, и аккуратно, мелкими стежками сошьем части маечки и шортиков. Не забывай только, что стежки нужно делать на изнаночной стороне, то есть надо сложить части лицевой

стороной внутрь.

Кукла в новом спортивном костюме готова к утренней пробежке. Последний штрих: отрежь от ткани небольшую полоску и повяжи ей на лоб, как это делают спортсмены. А ее волосы мы, конечно, соберем: ведь они, хоть и красиво выглядят, будут мешать заниматься спортом.

Ты можешь сделать ей большой хвост на макушке, а потом закрутить его. Получится очень элегантный пучок. Для красоты воткни в него несколько маленьких шпилек с бусинками.

Когда заканчивается утренняя пробежка или зарядка, что нужно сделать? Ну конечно, принять душ. А в чем мы выходим из душа? В махровом длинном теплом халате. Значит, будем шить для куклы халат.

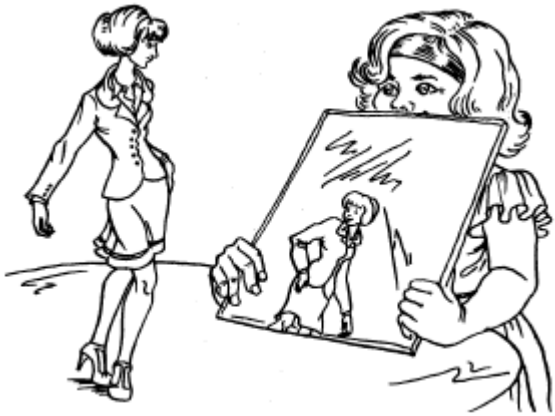
Выкройка для него должна быть, как для пеньюара, потому что халат также должен запахиваться и подвязываться пояском. Только материал у нас будет другой. Нам нужен махровый лоскут, желательно потоньше. Только не режь, пожалуйста, любимое мамино полотенце, лучше попроси какое-нибудь ненужное. Потом нам понадобится немного простой ткани, вроде ситца, для того чтобы обшить края.

Итак, выкраиваем три куска: одну спинку и две части переда, сшиваем их с изнанки и край обшиваем узкой лентой. Такою же лентою мы будем подвязывать халат. А на голову кукле повяжем маленькое полотенце, закрепив его сзади крохотной заколочкой.

Последний писк моды – сшей для куклы маленькие махровые тапочки. Для этого, конечно, нужно очень постараться, но выглядеть кукла будет просто прелестно!

А теперь давай подумаем, в чем наша красавица будет ходить на работу. Самый лучший вариант – несомненно, деловой костюм (пиджак, юбка, кофточка), но, наверное, нам пока будет сложно все это сделать. Поэтому попробуем для начала сшить черное закрытое платьице и в качестве украшения – легкий шарфик или косынку.

Для платья нам нужна опять-таки трикотажная ткань. Почему? Потому что она лучше всего подходит для обтягивающего силуэта модели и тебе не придется делать всякие вытачки и тому подобные "хитрости", которые для тебя еще слишком сложны. Платье будет длиной до колен (работа есть работа!) и без рукавов.



Берем нашу картонную фигурку, кладем ее на ткань и кусочком мела рисуем силуэт платья.

Вырез горловины должен быть пошире, чтобы кукла смогла "пролезть" в него. Потом сшиваем две половинки с изнаночной стороны изделия, выворачиваем наружу – и платье готово.

Для шарфика найдем какой-либо пестрый лоскуток легкой ткани и завяжем его красивым узлом на шее куклы. Теперь прическа. На работу не очень удобно приходить с распущенными волосами, и мы поступим так: заплетем с одной стороны виска длинную косичку, короной обернем ее вокруг головы и закрепим заколкой с другой стороны.

Все, теперь наша красавица может отправляться на работу. Для большего шика ты дашь ей в руки сумочку. А сумочка делается так: из маленького кусочка замши или мягкой кожи ты вырезаешь прямоугольник, складываешь его пополам и прошиваешь аккуратно по краю красивыми стежками.

Имей в виду, сумочку мы будем сшивать по лицевой стороне, и все стежки будут видны. Можешь взять нитку такого же цвета, как и кусочек кожи, или какую-нибудь цветную, например в тон шарфика. Ремешок сделаем из тоненькой полоски кожи или из сложенной в несколько раз цветной нити.

Твоя кукла, конечно, деловая женщина, но, как и у каждой женщины, даже игрушечной, у нее есть личная жизнь. Она не отказывается от приглашения друзей поехать на пикник, пойти на вечеринку или дискотеку. А для подобных развлечений нужны специальные наряды.

Платье для пикника, каким оно должно быть? Конечно же, ярким, веселым, и поэтому достанем лоскут любой ткани яркой расцветки. Положим картонный силуэт на бумагу, нарисуем платье – с широкой юбкой, рукавами "колокольчиком".

Потом сконструируем такую же спинку, только там у нас

будет треугольный большой вырез. Выкроим детали из ткани. Также заодно скроим и небольшой поясок. Теперь сошьем с изнаночной стороны обе половинки, вывернем платье на лицевую сторону. Для красоты мы можем отделать низ платья, рукава и вырез узкой кружевной лентой, аккуратно пришив ее с изнанки так, чтобы выглядывал лишь ее край.

А ты знаешь, какое главное украшение костюма для пикника? Конечно же, шляпка. Вырежем из того же, что и платье, материала широкий круг, внутри него – круг поменьше. Внутренний круг должен быть по ширине такой, как голова куклы. Еще вырежем небольшую ленту шириной где-то около сантиметра.

Пришьем ко внутреннему кругу ленту так, чтобы получилась небольшая круглая шапочка, вроде тех, которые носят врачи. Потом пришьем к ней поля – широкий круг. У нас получилась шляпа с большими полями, но она еще не держит формы, поля обвисают.

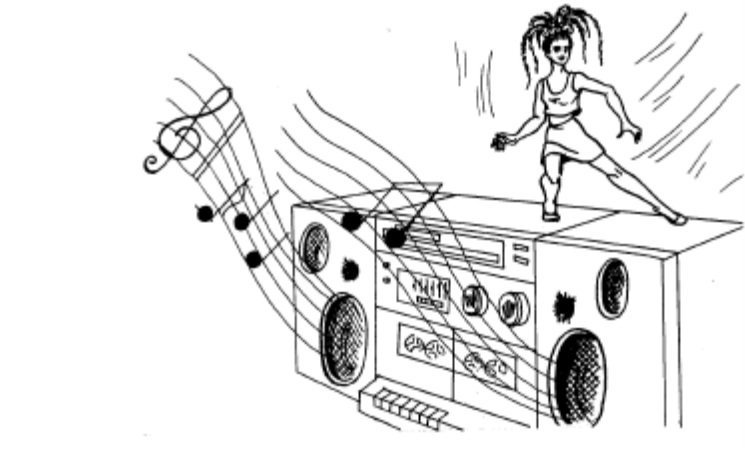
Поэтому мы найдем мягкую проволоку, сделаем из нее два круга – большой и маленький, и изнутри подошьем их к шляпе. По краю полей можно пустить кружево и пришить две узкие ленточки, которые можно будет завязывать под подбородком на бант.

А теперь платье, в котором можно пойти на ужин с другом. Оно будет сдержанного (зеленого или синего) цвета. Положим на ткань картонный силуэт и выкроим платье – обтягивающее, с глубоким вырезом спереди и сзади, а на выкройке переда мы сделаем разрез от низа до середины бедра с правой стороны.

Сошьем перед и спинку, вывернем платье на лицевую сторону. Если посчастливится и ты найдешь небольшой кусочек меха, отрежем от него узкую полоску и пришьем ее по всему вырезу на груди и на спине.

Такое платье требует соответствующую прическу. Расчеши кукле волосы, подними их наверх и сделай "конский хвост". Теперь раздели волосы на несколько прядей, каждую скатай в колесико и заколи у макушки. Таких кружков должно получиться 5–6 штук. Укрась каждый из них бусинкой на ниточке, а на шею повесь ожерелье из таких же бусинок. Теперь пусть твоя любимица смело отправляется на ужин с кавалером, а он, конечно, не сможет не заметить, как она хороша.

Ну а что надеть на дискотеку? Разумеется, короткую кожаную юбочку и маленькую топ-кофточку. Кожу лучше взять цветную, а если такой не нашлось, то пришей на черную всякие бусинки, бисер, можешь по кругу аккуратно вырезать маленькие кружочки, звездочки. К верху юбки пришей неширокую резинку.



Кофточку сошьем из любого маленького кусочка ткани. Он может быть цветным, однотонным, при желании верх сделай тоже кожаным – тогда получится комплект. Вырежи из лоскутка неширокую ленту, такую, чтобы она, когда ты будешь делать примерку, закрывала туловище куклы от подмышек до верха живота; ширина у нее должна быть такая, чтобы будущее изделие имело облегающий фасон. Потом из ткани сделай две тоненькие бретельки и пришей их к топу.

Прическу тоже нужно придумать поинтересней.

Собери все волосы куклы на макушке, стяни резинкой.

Теперь заплети много-много мелких косичек и те, которые окажутся внутри пучка, кончиками просунь обратно под резинку, а другие пусть свободно висят. На каждую косичку завяжи по маленькой ленточке разных цветов.

Ну а теперь о самом главном, наиболее красивом платье, которое будет в гардеробе твоей куклы, – о свадебном наряде. О таком событии нужно позаботиться заранее.

Итак, свадебное платье. Оно всегда было белым, не будем и мы изменять этой традиции. Нам нужен достаточно большой кусок белой ткани, желательно шелка или атласа, тюль или капрон, бусинки и бисер в тон.

Начнем с юбки. Ее мы будем делать "солнце-клеш". Это значит, что мы вырезаем из основной ткани большой ровный круг, расстояние от его центра до середины должно быть немного больше, чем длина от пояса куклы до ее ступней.

В середине этого круга вырезаем маленький кружок, он будет чуть шире талии куклы. Для примерки сделаем по кругу крупные стежки иголкой с ниткой и затянем нитки на поясе. Верх платья мы скроим как кофточку-топ для дискотеки. Потом аккуратненько пришьем верх к юбке.

Основа у нас готова, нужно ее украсить. Прежде всего опять возьмем тонкую проволоку, сделаем из нее три круга: один маленький, другой побольше, третий самый большой – и пришьем самый большой по краю юбки с внутренней стороны, а два других – на равном расстоянии между поясом и низом.

Верх платья украсим тонкой кружевной лентой. Сначала посередине этой ленты сделаем крупные стежки иголкой с ниткой, подсоберем эту ленту, чтобы она пошла мелкими волнами, и тогда уже пришьем к верху платья.

Потом из этой же ленты сложим бантики, посередине пришьем по белой бусинке и украсим ими юбку. Чем больше ты сделаешь таких бантиков, тем лучше. Также юбку и верх можно расшить бисером – белым, золотым или серебряным.

Теперь будем шить фату. Из тюля вырежь длинный прямоугольник, пришей к нему маленькие бусинки и бисер. Проволоку согни в обруч такой ширины, чтобы он свободно лежал на волосах невесты, и укрась его белыми цветочками.

Как мы их будем делать? Очень просто. Вырежем из белой ткани побольше цветочков с четырьмя лепестками, сложим их по две штуки, в центр каждого пришьем по бусинке и привяжем их к обручу. Осталось только пришить тюль – и фата готова.

Прическу к свадебному платью лучше всего сделать высоко поднятую, чтобы крепче держался венок и открывалось красивое лицо куклы. Маленький завершающий штрих: у невесты должны быть перчатки, поэтому, если у тебя получится, сшей их из тюля.

Итак, мы с тобой смастерили для твоей любимицы костюмы на все случаи жизни. Но где мы будем их хранить? Если их просто сложить, они помнутся, потеряются, и вообще, у каждой девушки вещи должны висеть на вешалках в гардеробе, а не валяться где попало. Ведь у тебя же юбки с кофтами не разбросаны по всей комнате, не так ли?

Значит, делаем шкафчик. Для него возьмем большую коробку, такую, чтобы длинные платья тоже поместились и не мялись. Дверцу мы приклеим липкой лентой, из проволоки изготовим "ручку".

Потом деревянную или железную палочку мы проденем сквозь коробку в верхней части, а из мягкой проволоки смастерим вешалки. Внутри мы можем оклеить игрушечный шкафчик веселыми картинками или наклейками. Снаружи лучше оклей шкаф кусками обоев "под дерево",и тогда он будет совсем как настоящий.

Этот шкафчик можно поставить в кукольный дом, где у тебя есть уже кое-какая мебель. А теперь там будет и шкафчик с самым настоящим гардеробом.

Тебе, наверное, уже надоело сидеть дома, и ты не знаешь, чем заняться. Ну что, может, отправимся немного развлечься на улицу?

А у нас во дворе…

«Ура, ура, ура! Наконец-то меня отпустили во двор, все девчонки уже вышли», – радостно подумала маленькая девочка и начала собираться на ежевечернюю прогулку.

Она взяла большой пакет и положила в него коробку с нарядами, пару журналов мод, тетрадь и фломастеры, мозаику, расческу, заколки, фотоальбомчик, альбом со стикерсами.

Кажется, все. Взвалив на себя всю эту тяжесть, она с трудом дошла до лифта и спустилась во двор. Подошла к детской площадке, на которой было несколько небольших столиков. За каждым из них сидели по две девочки, едва заметные за огромными кучами игрушек и других столь же необходимых и полезных вещей.

Долгожданное гуляние началось! Сначала подружки в тысячный раз показали друг другу своих кукол в самых разнообразных нарядах, обсудили интересные журнальные статьи. Потом они рисовали эскизы к новой одежде для кукол. После рисунков они пожевали "Love is" и увлеклись мозаикой.

Настало время поиграть в парикмахерскую, и девочки выбрали одну посетительницу, остальные превратились в модных мастеров. Расчески и заколки очень пригодились в этой игре.

На прощание девчушки похвастались новыми фотографиями, стикерсами и даже обменялись некоторыми из них.

Затем посидели, отдохнули, собрали свои многочисленные вещи и тяжело двинулись домой. Летом темнело поздно, но уже пора было ложиться спать.

Зимой, весной и осенью, когда холодно, девочки проводят все свободное время в гостях друг у друга.

Они не хотят гулять, бегать, прыгать. Таких девочек сегодня немало, их не оторвешь от телеэкрана! Они не понимают, что "дышать свежим воздухом" не значит сидеть во дворе сиднем и вдыхать его. Только движение дает юным организмам новые силы и хорошее настроение.

Надеемся, что тыне относишься к подобным "девочкам-наседкам". А если даже и относишься, то живо покинешь их слабые ряды, когда мы расскажем в этой главе об интересных играх на улице. Многие из них ты знаешь, какие-то будут для тебя незнакомыми.

В любом случае, у тебя теперь есть пособие, повествующее о том, как можно весело провести время во дворе, не приклеив себя при этом к лавочкам.

Игры, о которых пойдет речь, одинаково подходят девочкам и мальчикам. Читай и играй на здоровье! Советуем только выходить на улицу в старой одежде, которую не жалко пачкать: тренировочный костюм – оптимальный вариант для активных игр. А надеть выходной наряд ты можешь в любой другой день, когда пойдешь в гости или просто гулять, без прыжков и бега.

Итак, наша первая игра! Называется она *«Злой разбойник»*.

Разбейтесь на две команды с равным количеством игроков. Нарисуйте большой круг. Теперь вам нужно выбрать участников первого тура. Для этого игроки каждой группы тянут жребий. Что будет служить жребием, придумайте сами. Главное – заведите коробку, в которой вы будете хранить атрибуты этого этапа игры. А жребием могут служить, например, палочки одинаковой длины (одна длиннее) или кубики (один помечен).

Ну вот, жребий брошен, от каждой команды выходит игрок, приседает в центре круга на корточки, выставив ладони вперед. Каждый должен вытеснить другого за пределы круга, толкая его ладонями в плечо. Если вы хотите сделать игру со строгими правилами, договоритесь, что упавший в круге игрок также считается выбывшим.

Доводим до твоего сведения, что нельзя хвататься за соперника руками и толкать его пальцами, а не ладонями.

Вы можете толкать друг друга мячом или плечами (в этом случае нужно обхватить обеими руками щиколотки).

Победителей оценивают двумя разными способами. Первый: оставшийся на ногах в круге "разбойник" начинает схватку со следующим игроком команды-соперницы. И участвует, пока есть силы.

Второй: каждая пара участников игры уходит с ратного поля, уступая место следующей. Поэтому каждый раз на "ринге" – новые игроки.

Команда побеждает в том случае, если в последнем "споре" именно ее участник остался на ногах в круге. Или просто подсчитывается общее число победителей в каждой группе.

Вторая игра – *«Золотая цепь».*

Встаньте в круг и сцепитесь друг с другом согнутыми в локтях руками. Сойдитесь вплотную друг к другу. А потом по сигналу отбегайте назад (не разъединяя рук). Кто не выдержит рывка и отпустит одну или две руки, получает штрафное очко. Вы можете условиться о любом количестве туров, а потом определять проигравших и победителей.

Для этого считаете, у кого больше штрафных очков, и нумеруете их. Например, 1 место – 15 штрафных, 2 место – 12 штрафных, 3 место – 10 штрафных очков. Затем смотрите, у кого меньше всего штрафных или нет вообще. Тот и занимает лидирующее место в игре. То есть в этом состязании вы можете определить две "номинации": победитель игры и воевода штрафников.

Попробуйте образовать круг, встав спиной к его центру, и так же проверить цепь на прочность.

Третья игра – *«Обмани стражника».*

Соберите команду и выделите одну третью часть участников. Они встают по кругу и широко расставляют ноги. Оставшиеся ребята бегают вокруг круга, а по сигналу проползают между расставленными ногами игроков – в центр круга. Кто не успел, получает штрафное очко.

Затем участники игры меняются местами, "стражниками" становятся те, кто раньше бегал, а игроками – прежние "стражники". Побеждает тот, кто не получил ни одного штрафного очка или заработал их меньше остальных участников.

Четвертая игра – *«Страшный лес».*

Соберитесь в кружок и представьте, что вы находитесь в темном заколдованном лесу: впереди – омут, сзади – зыбучие пески на опушкеˆ там, за гаражом, – кладбище оборотней. Вам

нужно четко обозначить "опасные" места, по которым пробегать ни в коем случае нельзя, это будет считаться поражением.

Потом вы выбираете "водящего", называете его, например, упырем. Его задача – прикоснуться к каждому из вас. Как только он до тебя дотронется, ты становишься заколдованной, то есть не можешь сдвинуться с места от его страшного прикосновения.

Но! Не все потеряно, тебя освободит от злых чар прикосновение любого участника, до которого упырь еще не дотронулся.

Поэтому злодеем быть очень трудно, ему необходимо прикоснуться к каждому и проследить за тем, чтобы его не "разупырили". Поскольку вряд ли кто выдержит столько времени играть роль упыря (невозможно заколдовать всех), пусть его эстафету перенимает тот, кого заколдуют 5 раз.

Пятая игра – *«Русалочка».*

В этой игре произносятся слова: "Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!" Вместо "морской" водящий может назвать "лесную", "земную", "любую" и так далее. Участники ходят друг за другом по кругу, двигая руками и ногами, как марионетки. Команда водящего застает их врасплох. Каждый должен быстро придумать собственную фигуру, повернувшись лицом в круг.

Необходимо не только изобразить кого-то или что-то, но и объяснить это водящему. Если объяснение у тебя готово сразу, ты можешь первая показать свою фигуру, дав остальным ребятам время подумать.

Например, вы услышали: "Лесная фигура, замри!" А ты в момент заклинания поднималась с корточек. Руки твои были в таком положении: правая – на правом ухе, левая – вытянута вперед. Ну как ты объяснишь подобное зрелище?

Мы сказали бы так: "Это Дядюшка Ау, сидящий на окошке. Он хочет проверить, идет ли дождик, а правое ухо зажал, потому что левое у него лучше слышит. Поэтому он закрыл правое, чтобы оно не отвлекало его. А левым пытается уловить звук падающих капель".

Шестая игра – *«Казаки-разбойники».*

В "Казаков-разбойников" еще бабушки и дедушки играли, им очень нравилась как сама игра, так и ее название. Сегодня вы можете назвать ее по-новому. Например, "Гоблины-гномы", "Маньяк-полицейский", "Соловей-разбойник – Илья Муромец", короче, как хотите.

Делитесь на две команды: одни убегают, другие догоняют. Убегающим дается фора, то есть преимущество: они знают точно, что в течение 10 минут их никто не преследует. И за это время

они могут "уйти" довольно далеко.

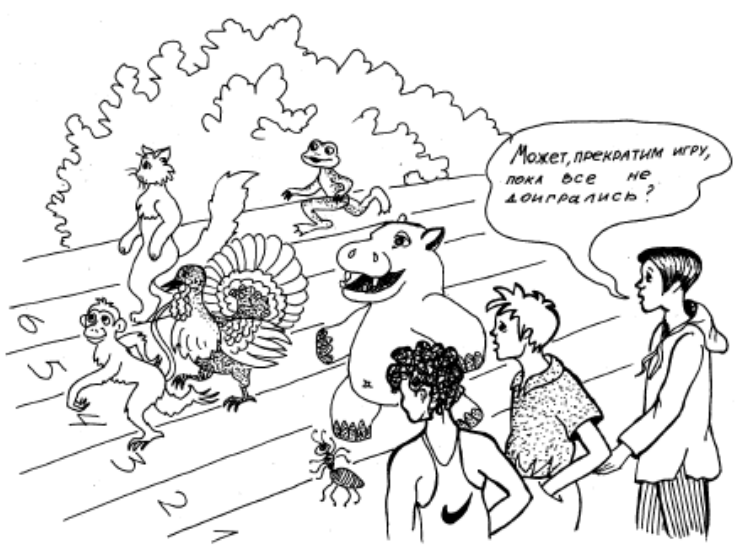
Но кто же сумеет вас найти через десять-то минут? Поэтому, чтобы игра была честной и интересной, вы мелками рисуете стрелки, показывающие направление котором вы убегаете. Стрелки могут быть заметными и скрытыми (только не сильно). Их рисуют на асфальте, на кромке дороги, на стене дома, на дереве, под лоджией первого этажа, под машиной и так далее.

То, что эти стрелки помогают напасть на ваш след, заставляет преследователей искать их где угодно. Поэтому придумывайте для них места похитрее в разумных пределах. Не нужно обозначать свой след на телевизоре в чужой квартире или на дне открытого колодца.

Вы можете договориться, что рядом с десятой стрелкой будет спрятан план, показывающий, где находится ваш штаб, например. Преследователям придется внимательно считать стрелки, вы зададите им жару!

Седьмая игра – *«Кургаляндия»*.

Группа участников выстраивается в одну шеренгу, водящий поворачивается к ним спиной. Один из игроков тихо-тихо подкрадывается к нему и легонько толкает в плечо. Потом быстро возвращается на место. По сигналу водящий разворачивается и пытается определить, кто до него дотронулся (две попытки, не больше).



Если он дважды ошибся, продолжает дальше водить. Если же он угадал, рассекреченный игрок быстро убегает, но останавливается по сигналу и стоит, не поворачиваясь лицом к

остальным участникам. Теперь начинается второй этап игры.

Убежавший игрок (будем называть его для удобства "фокусником") дает каждому оставшемуся сзади участнику игры задание: дойти до него, но… шагом какого-нибудь животного. Например, Маша – шагами лани, Николай – волка, Татьяна – черепахи, Олег – зайчика, Марина – пантеры, Вячеслав – котенка.

Названия животных и размеры их шагов вы должны определить заранее. Фокус заключается в том, что, если тебе скажут пройти десять слоновьих шагов (это много, согласись), возможно, ты уйдешь дальше, чем стоит "фокусник" (он же не видит, на каком от него расстоянии вы находитесь), но прежде чем подойдет твоя очередь для получения задания, все ребята могут уже выбыть, и ты останешься в проигрыше.

Однако в этой игре предусмотрены призовые места и для проигравших. В описанном случае ты получаешь первое "финишное" место, двое предыдущих ребят – соответственно второе и третье. Вы станете лучшими "финишистами".

Ну а трое, дошедшие первыми до "фокусника", становятся "кургаляндцами"!

Так что готовьтесь, учитесь ходить крошечными муравьиными и огромными бегемотовыми шагами.

Восьмая игра – *«Канатный арлекин».*

Шесть ребят делятся на две команды и встают друг против друга, одна группа держит мяч. Расстояние между ними примерно десять метров. Посередине встают "арлекины", каждый чертит воображаемую линию, на которой он отныне стоит.

Первая группа кидает по направлению ко второй мяч, стараясь попасть им в кого-нибудь из "арлекинов". А тот должен, не сходя с намеченного им каната, увернуться. В этой игре выбывающим игрокам дается замечательный шанс попасть в число тех счастливчиков, которые бросают мяч. Нужно только поймать мяч руками, не дав ему себя ударить. В таком случае тот, кто кинул мяч, становится "арлекином", а бывший "арлекин" становится "охотником".

Девятая игра – *«Малахитовое подземелье».*

Так, дорогие ребята, вам необходимо найти большой лист фанеры. Ваши папы вырежут в нем сквозное отверстие в форме вертикальной полосы с круглой каплей на конце. Полоса – 10 см шириной, "капля" – диаметром с волейбольный мяч.

Теперь нужно превратить подготовленный фанерный лист в малахитовое подземелье. Нарисуйте на нем древние каменные лестницы, свисающие с потолка сталактиты, поросшие мхом камни, изумруды.

Установите лист под деревом или высоким турником. Он

должен стоять вертикально. Привяжите к ветке дерева веревкой небольшой мяч, чтобы он свободно проходил в вырезанное отверстие (вход в подземелье). На мяче нарисуйте путешественника или кого-нибудь еще. Пусть он с вашей заботливой помощью попытается спуститься в заветное подземелье.

Затем возьми мяч и отойди от "входа в подземелье" настолько, насколько позволит длина веревки. Проведи на земле черту, там, где ты остановилась. Сосредоточься и пусти мяч так, чтобы он и веревка прошли через вырезанное отверстие, не задев. Если тебе удастся совершить такой бросок, ты получишь очко.

Чтобы играть всем двором, нужно разделиться на две или три команды. Кидать мяч нужно быстро, тратить время на тщательную подготовку к броску нельзя. Кстати, за долгое прицеливание судьи могут ввести штрафные очки.

Итак, сначала играет одна команда, за ней другая. Вы подсчитываете общее количество очков и называете победителя. Помните, что нельзя заходить за черту, проведенную при первом пробном броске.

Проигравшую команду можно назвать "лучшей командой стражников", так как она не пропустила вашего героя в малахитовое подземелье.

Десятая игра – *«Человечки-невидимки».*

Условия игры похожи на "догонялки". Водящий должен дотронуться до одного из убегающих и сделать его догоняющим. Но если ты, уходя от погони, сумеешь оторвать ноги от земли и остаться в таком положении, ты как бы становишься невидимой. Водящий не может поймать тебя.

Встань на камень, пень, скамейку, подтянись на ветке дерева, заберись на проходящего мимо человека, что хочешь, то и делай. Если тыне станешь "невидимой",тогда сама лови остальных.

Одиннадцатая игра – *«Грузовой турболет».*

Проведите на земле длинную прямую черту. Отойдите на 4 шага от черты и нарисуйте два небольших круга (между ними примерно пять шагов). Возьмите два стула и поставьте каждый на одной линии (пересекающей проведенную черту) с кругом, на расстоянии двадцати шагов от исходной черты.

Теперь возьмите веревку и привяжите ее к передней перекладине или ножке стула. Другой ее конец нужно привязать к косынке, которой обвязывается играющий. Длина веревки должна быть одинаковой для каждого участника и равной расстоянию от стула до центра круга!

Играющие, находящиеся в круге, отводят руки в стороны и после сигнала начинают быстро поворачиваться вокруг себя (не

выходя из круга). Стул постепенно приближается к черте. Когда он зайдет за нее всеми четырьмя ножками, участник имеет право выбежать из круга и сесть на стул. Он выиграл!

Двенадцатая игра – *«Ночной зоопарк».*

Представьте, что вас нечаянно заперли в зоопарке и вы не можете из него выбраться. И вот в темноте вы идете между клетками и не знаете, какое животное где сидит. Кто-нибудь из вас первой называет любое животное, а другие участники по очереди говорят названия зверей, начинающиеся с той буквы, на которую заканчивается предыдущее слово. Например, "Гиппопотам – мангуст – тигр – рысь".

Последнее слово оканчивается на мягкий знак, и игру продолжать нельзя. Предположим, что это ты сказала "рысь". В наказание тебе придется всего-навсего изобразить данное животное.

Вот ты это делаешь и после шикарного спектакля получаешь право первой назвать какое-нибудь животное. Совершенно ясно, что в одной игре нельзя повторяться в названиях зверей. А то получится, что вы навечно застрянете между клетками зоопарка и будете возвращаться на одно и то же место.

Тринадцатая игра – *«Классики-обманщики».*

Многие мальчики правильно делают, играя с девочками в "классики". Потому что ничего "немальчишечьего" в этой игре нет, а тем более в том ее варианте, который предлагаем мы.

Начертите обыкновенные "классики". Затем выберите двух-трех участников игры и завяжите им глаза. Быстро нарисуйте в каждом квадратике по любой цифре, но только чтобы одинаковых не было. Каждый участник должен пропрыгать семь раз, не обязательно по порядку. Он может перепрыгивать на любые квадратики (разумеется, не видя цифр). Пока он это делает, другие участники сидят или прыгают по другим классикам, таким же.

Если вы решите устроить параллельные "классики",впишите те же цифры в квадратики, чтобы все участники игры имели равные возможности.

Во время прыжков судьи складывают цифры, на которые прыгнул играющий, подсчитывают баллы, а потом объявляют результат каждого и распределяют призовые места.

Четырнадцатая игра – *«Снежный вулкан».*

Эту игру вам лучше освоить в холодное время года, зимой. Можете попробовать и летом, если родители согласятся привезти вам много-много снега.

Представьте, что началось извержение снежного вулкана. Он тоже может обжечь своим холодом и накрыть потоком ледяной

лавы. Одной команде необходимо перебраться с одной стороны поля перед вулканом на другую, безопасную.

Итак, отметьте старт, обозначив его прямой линией. Пройдите вперед примерно 50 шагов и проведите линию – финиш. Между линиями старта и финиша положите по прямой линии большие снежные комья (через каждые семь шагов).

По сигналу первый игрок команды бежит от старта к финишу. Во время пробега он должен огибать каждый снежный ком поочередно то с левой, то с правой стороны. Но одновременно ему придется уворачиваться от снежков, которые кидает в него команда-соперник, стоящая на протяжении всего пути от старта к финишу. Хорошо еще, что находится она на расстоянии пятнадцати шагов от линии пробега.

Судья считает общее количество снежков, попавших в цель. Когда все члены первой команды дойдут до финиша, играющие меняются местами и пробуют себя в новой роли. Не забывайте, что бежать от старта к финишу нужно поодиночке. Следующий участник игры начинает свой трудный "бросок" не раньше, чем предыдущий добежит до финиша.

Пятнадцатая игра – *«Проворные дельфины».*

Это летняя игра. Мы очень надеемся, что ты проводишь лето на даче, в деревне или на море. В любом случае водоем для игры просто необходим.

На воде отмечается расстояние, которое нужно проплыть двум участникам. Каждый из них толкает перед собой мяч головой. Как только мяч одного из играющих заплывает за ленточку, протянутую по прямой линии над водой, состязание заканчивается, победитель известен.

Мы будем очень рады, если игры, которые мы предложили твоему вниманию, понравятся тебе и твоим друзьям. Играйте на здоровье, больше времени проводите на свежем воздухе. Телик, видик, компьютер и игрушки не способны дать настоящий отдых. Оставляй их в качестве приятной «добавки», не забывай, конечно же, и о книгах. Привет!

Ты хочешь попробовать стать самой настоящей королевой? Попытайся, у тебя обязательно должно получиться!

Ты – королева спорта

Даже для сильных мира сего существуют определенные правила поведения. Давай поговорим с тобой о том, как нужно вести себя на улице королям спорта. То есть как не мешать друг другу и при этом заниматься любимым делом. Что сделать для того, чтобы проснуться одним прекрасным утром и узнать, что ты – королева.

Да, королевой быть хорошо, только как ею стать? Ведь под окнами не стоят люди и не кричат: "Хотим, чтобы королевой стала именно эта девочка". Вряд ли тебе повезет так, как одному нищему мальчику, занявшему место юного принца, в повести Марка Твена "Принц и нищий" (ты читала, конечно же).

Можно стать королевой красоты, моды, обаяния и т. д. Но! Для достижения поставленной цели надо много работать, иначе ничего не выйдет.

Главное – самой верить, что ты достойна столь высокого звания. Живешь и знаешь, что в чем-то ты – лучше всех. Например, в спорте. Не будем пока говорить о беге, шейпинге, танцах, шахматах и прочих серьезных видах спорта. Вспомним "дворовые" виды спорта: велосипед, скейтборд и ролики. Как выйдут с ними дети на улицу, домой возвращаются только под конвоем родителей, так не хочется уходить.

Каждый любитель покататься на велике или роликах поймет другого, с надеждой считающего дни до весны. Многие начинают кататься уже по снегу, без устали описывая круги. Знакомо тебе это состояние радости и свободы? Какие там уроки, не до них. Скорее бы немного потеплело и подсохло.

Но не будем о грустном, давай поболтаем о замечательных летних вечерах во дворе. Если ты никогда не каталась ни на велике, ни на роликах или скейтборде, не беда. Некоторые ребята, которые давно "собаку на этом съели", снисходительно и высокомерно относятся к новичкам. Но стесняться тебе совершенно нечего: ну не каталась раньше, и что? Главное – сейчас догнать своих товарищей, которые хорошо умеют это делать.

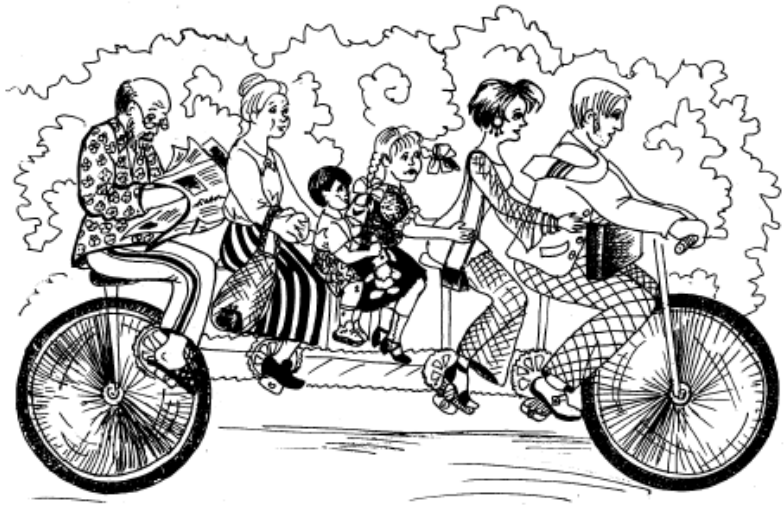
Велосипед

Начнем наш разговор с велосипедов. Какие они бывают? Дорожные, спортивные, туристические, горные, мужские и женские, для взрослых и для детей.

Трехколесный велосипед тебя наверняка уже не радует, да?

Остается четырехколесный. Не нравится? Нам тоже не очень, ты уже слишком взрослая для него. А хочешь покататься на тандеме? Это велосипед с сиденьями для двух человек. Существуют велосипеды и для четырех пассажиров.

Представляешь, решила одна семья вечером размяться, выкатила велик из подъезда, все сели и поехали. Здорово?!



Жалко, что такую махину нельзя разобрать на четыре штуки. Утром доезжает семья до перекрестка: папа отсоединяет свой велик и уезжает работу, мама заворачивает в институт, ты крутишь педалями в школу, а бабушка – за покупками. Давай вырастай поскорее и изобретай такой велосипед.

А теперь поговорим о твоем. Наверное, у тебя велик маленький или средний, то есть детский или подростковый. На подростковом тебе пока немного трудно, но мы сами на таких катались уже в восемь-девять лет. Привыкаешь и потом уже неуютно себя чувствуешь на маленьком. Это здорово – ехать выше всех, легко мчаться вперед, как на крыльях, разбивая лужи.

Но не нужно сбивать прохожих, потому что королевы и короли всегда должны вести себя очень вежливо. Давай обсудим, как и где лучше кататься.

Конечно, по двору больно не накатаешься, от постоянных кругов голова закружится, хочется больше свободы. И ребята выезжают на улицу: на проезжую часть и пешеходные зоны. Там – машины, здесь – люди и их меньшие братья – шумные собачки.

Как многие-многие взрослые, мы тоже просим тебя: пожалуйста, не выезжай на улицу с оживленным движением. Но если уж так получилось, что ты вырвалась на долгожданную свободу, не пересекай машинам дорогу. Ты просто не

представляешь себе в полной степени, чем могут закончиться такие глупые, необдуманные поступки.

Всегда езди только по правой стороне дороги, как можно ближе к тротуару. Попроси кого-нибудь из родных установить на велике зеркальце заднего обзора. С его помощью ты сможешь увидеть неожиданно появившуюся машину или велосипед, когда решишь повернуть. Такое зеркальце спасет тебя от неприятных неожиданностей, с ним чувствуешь себя намного спокойнее.

Не пересекай перекрестка, если горит красный свет. В данный момент тыне пешеход, поэтому дай людям пройти. Знаешь, мы не хотим, как это обычно делают взрослые, мучить тебя наставлениями.

Но если человек сознательно делает все, чтобы из-за него произошла авария, испугались или даже пострадали люди и животные, его смело можно считать глупым и безответственным. Мы надеемся, что к тебе наши слова не относятся. Просто нам приходилось встречать гоняющих по тротуарам и толкающих пожилых людей, с разгона вылетающих прямо перед машинами.

Насчет тротуаров. По ним можешь ездить, если на улицах мало народу. Но постарайся все же не увлекаться этим занятием. Трудно не задеть педалями или колесами торопливых прохожих, а потом не быть схваченной за ухо. Поэтому подумай, что лучше – спокойно кататься или портить себе и другим настроение.

В каждом районе города или поселка можно найти тихие улицы. Соберитесь с друзьями и сходите в разведку: поищите новые улицы, по которым не ходит транспорт, немноголюдные переулки, проходные дворы. А главное – посмотрите, нужно ли пересекать оживленные трассы, чтобы добраться туда. Обязательно покажите место, где вы катаетесь, вашим родителя, чтобы те знали, где вы находитесь, и могли бы напоминать вам о быстро бегущем времени.

Скажи, а ты ухаживаешь за своим велосипедом? Дома непременно протирай его влажной тряпкой. Шины спускать не надо, если ты катаешься часто. Но можно переворачивать твоего "железного коня", чтобы его вес не давил на колеса.

У тебя обязательно должна быть дорожная "аптечка": она содержит клей для шин, специальный заплаточный материал, несколько разных гаечных ключей, масленку, тряпочку.

В отдельном пакетике лучше возить с собой бинт, вату, йод и маленькие ножницы. Пусть ты сама не умеешь чинить велик и оказывать первую медицинскую помощь, но если у тебя будет все необходимое, кто-нибудь поможет тебе.

А как ты украшаешь велосипед? Он, конечно, хорош и сам по себе, особенно если чистый. Но можно его сделать еще

привлекательнее.

Например, с помощью наклеек. Над передним колесом ты можешь приклеить большую картинку, а раму украсить огромным количеством маленьких. Подумай над дизайном заранее, чтобы наклейки сочетались друг с другом по цвету и размеру.

Можешь наклеить и стикерсы. К рулю, если хочешь, прикрепи маленькую мягкую игрушку. А спитты можно обмотать цветной изолированной проволокой. В общем, вешай на любимый велосипед то, что считаешь нужным. Постарайся только, чтобы все вместе не когда неожиданно обнаруживаешь, что тормоза не работают, становится очень даже неприятно!

Скейтборд

Скейтборд, или просто скейт… Пятнадцать лет назад молодые люди на скейтах собирали толпы зевак, сегодня на них катаются уже немногие, пик моды на доски с роликами постепенно проходит. Но от этого они не стали менее привлекательными.

Ты катаешься на скейтборде? Если нет, советуем научиться. Если твои родители испытают сильное желание подарить тебе скейт, то проси у них хорошую деревянную доску. Фирменный деревянный скейт на резиновых колесах "ходит" намного лучше, чем пластмассовая доска на пластмассовых колесах.

Фирменные доски здорово маневрируют, то есть делают любые повороты быстро, мягко и плавно. Хорошо, если на всей верхней поверхности скейта есть шершавое покрытие, "держащее" подошвы ног.

Экипировка также заслуживает внимания: шлем, защитные повязки для локтей и колен. Один крохотный камушек посреди дороги – и скейтборд с его хозяином разлетаются в разные

стороны на той скорости, с какой ехали.

Да, если ты только учишься кататься, тебе придется еще немало падать; если уже умеешь, многие тяжелые испытания у тебя позади. Наверное, ты уже заметила, что, обладая сноровкой, можно падать без ушибов и серьезных повреждений. Но защитную форму одевать просто необходимо; как говорится, любая неприятность приходит неожиданно.

На скейтборде, в отличие от велосипеда, можно кататься почти где угодно. Если только уметь это делать. На первых порах лучше выбирать прямую улицу с небольшой горкой. Там ты научишься спускаться по наклонной поверхности и ехать по прямой. То есть ты поймешь принцип движения на скейте: как нужно управлять доской и какие мышцы должны заставлять ее ехать.

А потом, когда сложные, но интересные дни тренировок останутся позади, ты сможешь на огромной скорости мчаться по тротуару, ловко объезжая пешеходов. А пока занимайся самосовершенствованием, вот какое длинное и труднопроизносимое слово! Попробуй его выговорить, и у тебя все обязательно получится.

Если же ты давно катаешься на скейтборде, ты, наверное, участвуешь в разных соревнованиях и ходишь кататься на специальные скейт-площадки с горками и тренажерами. В конце нашей главы мы предложим тебе прочитать о нескольких играх-конкурсах для скейтбордистов.

А теперь признавайся, ухаживаешь ли ты за своим скейтбордом? Его, как и велосипед, нужно холить и лелеять, чтобы он отвечал тебе взаимностью, неся тебя, как сказочный серый Волк, "по долинам и по взгорьям".

Очищай скейт от пыли и грязи влажной тряпкой, не надо его мыть, тем более если он деревянный. Регулярно обращайся за помощью к папе.

Пусть он очищает колеса скейта и смазывает их маслом (он знает каким). Попроси его также научить тебя самостоятельно регулировать колеса. Дело в том, что они могут по-разному работать при поворотах. Слишком туго или, наоборот, очень послушно.

В первом случае скейт еле-еле наклоняется при поворотах или езде "волной", да еще скрипит при этом. Колеса слишком "затянуты", необходимо дать им больше свободы.

В последнем случае скейт как бы "вихляется" под ногами и кататься почти невозможно. Тогда колеса нужно "затянуть", а точнее, закрутить "суставы",держащие их.

Уметь это делать самой действительно важно, потому что

неизменная степень свободы колеса не годится на все случаи жизни. Ты можешь быть уставшей или, наоборот, полной сил. В первом случае колесики сделай свободнее, чтобы легче было ехать. Во втором колеса можно немного "закрепить", а то ты будешь слетать с доски от слишком интенсивных движений.

Главное – не поступать так, как одна начинающая скейтбордистка. Во всех неудачах она винила плохо отрегулированные колеса. И в результате ее постоянных "экспериментов" над ними бедные, ни в чем не повинные колеса отвалились.

Несколько слов об оформлении, если можно так выразиться, твоего скейтборда. Наклейки – традиционное украшение. Хотя не все скейтбордисты принимают его. Может быть, действительно скейт красив уже только потому, что он остается самим собой.

Но другие, возможно, думают иначе, тем более если подходят к этому вопросу с умом. Не надо приклеивать наклейку в фиолетовых тонах на скейт черного цвета. Видишь, снова возникает постоянный вопрос совместимости цветов, размеров и стилей. Думай, подружка, экспериментируй и дерзай!

Ролики

Осталось поговорить о роликах – это незаменимая и супермодная вещь для девчонок и мальчишек твоего возраста. До школы и обратно, в гости и по делам, в магазин и просто погулять – все время на роликах. Здорово!

Из роликовых коньков действительно можно не вылезать. На ночь только снимай. А в остальное время катайся на здоровье! Но хотим напомнить – чтобы здоровья драгоценного не потерять, тебе необходимо каждое утро делать зарядку (и при этом посещать уроки физкультуры, а не ограничиваться одним из двух).

Зарядка и физра необходимы тебе для того, чтобы твои мышцы были эластичными, хорошо растянутыми. Растяжка позволяет владеть своим телом, не давать лишнюю работу мышечной системе. Да и просто красиво ездить – не лишнее для королевы роликов.

Поэтому займись физическими упражнениями и не забудь о ногах. Потому что если ты влезешь на ролики, не размяв предварительно ступней и голеностопных суставов, у тебя может быть растяжение. Никаких приятных ощущений оно не дарит, наверное, ты уже убедилась в этом.

Если ты только мечтаешь о роликовых коньках (и подозреваешь, что скоро они у тебя появятся), постарайся, чтобы они были не китайского и не корейского производства. Они могут разломаться еще по дороге из магазина. Будет очень обидно за пропавшие деньги.

Поэтому, если возможно, подождите, скопите нужную сумму и купите фирменные роликовые коньки. А ты постарайся быть достойной такого подарка. Каким образом добиться этого? Примерным поведением, хорошими отметками (не только текущими, но и итоговыми). Помогай маме следить за чистотой в доме, ходи за покупками в магазин.

Может быть, мы зря напоминаем тебе о помощи по хозяйству. Уверены, ты и сама все понимаешь и бескорыстно участвуешь во всех домашних делах. Если же не помогаешь близким, то ответь хотя бы на заботу о тебе – чуткостью и вниманием. Даже если ролики окажутся невысокого качества, лучше китайские, чем полное их отсутствие.

А теперь давай поговорим о соревнованиях, играх и

конкурсах для королев спорта и их подданных. Начнем с роликовых коньков.

Игра "Коричневые "монстры".

Сделайте себе значки или повязки на руку с надписью "Фантазия". Вы– жители этой чудесной, светлой и веселой страны. Вы наделены многими волшебными качествами: владеете секретами белой магии, умеете становиться невидимыми, летать, долго находиться под водой без воздуха. Ваше королевство процветает, вы дарите радость вашим соседям, помогаете несчастным.

Правда, есть одно "но". Волшебные силы всех обитателей "Фантазии" находятся в их значках или повязках. Если житель чудесной страны лишится роликов, он не пропадет. Но потеря значка – верная гибель. Счастье, что человек без значка не умирает совсем, а как бы глубоко засыпает до тех пор, пока его не найдут и не оживят собратья.

Как водится в нашем лучшем из миров, злые силы не дремлют и постоянно стремятся напакостить окружающим, когда только это возможно. Представляешь, как раздражает их замечательная "Фантазия"? Эта страна настолько прекрасна, что они мечтают уничтожить ее полностью и навсегда.

И вот все мировое зло посылает на ваше королевство мерзких чудовищ – коричневых "монстров". О, их очень трудно уничтожить, для этого необходимо, чтобы злодей хотя бы на секунду оторвался от земли. Его страшная силища исчезает мигом и никогда больше не возвращается.

Условия этой игры немного помогают светлым силам – веселым "фантазийцам". Когда они уезжают на роликах от врагов, они не должны как-то обозначать свой путь: ни мелом, ни камешками. Главная их задача – не дать сорвать с себя значок или повязку. Но, ребята, только не деритесь. Если уж тебя поймали, несмотря на все увертки, снимай свой знак "фантазийца" и болей за товарищей.

О "монстрах". По правилам игры они просто обязаны сообщать о своих перемещениях: рисуют на асфальте треугольники или звезды. Каждый знак должен иметь порядковый номер: эта звезда третья, следующая четвертая, и так далее. Если "фантазиец" на одной улице увидел знак № 5, завернул за угол и увидел знак № 29, ему нужно срочно удирать с того места. Ведь "монстры" прошли здесь недавно в поисках жертв.

Если жителям "Фантазии" удастся объединиться в группу из нескольких человек, они могут окружить зазевавшегося "монстра" и быстро поднять его на руках, чтобы тот потерял всю свою силу.

Побежденные чудовища присоединяются к выбывшим из игры «фантазийцам». Попав в их число, продолжай следить за ходом игры или катайся подальше от сказочной местности.

Если во время борьбы "монстр" сумеет "убить" кого-нибудь из смельчаков, ничего страшного! "Фантазийцы" – жители доброй страны и поэтому обладают способностью оживлять своих товарищей, будить их от страшного сна. Но только тех, кто "погиб" рядом с ними. Давно "заснувших" друзей разбудить они уже не смогут. И те продолжают кататься с потерпевшими поражение "монстрами" вдали от поля битвы.

Из выбывших участников игры вы можете сделать "шпионов", но об этом нужно договориться заранее, до того как игра начнется. Например, с каждой стороны не больше трех "шпионов". Тогда вам придется выбирать: радоваться, когда "уснут" три товарища, и не "оживлять" их, или спасаться всем вместе, но обойтись без разведки.

Что делают "шпионы"? Они предупреждают о приближении врага сигналами свистков: спортивных или от карамели, главное,

чтобы они громко свистели. Каждой команде нужно будет научиться отличать звук своих свистков от чужих.

"Шпионы" – игроки-одиночки. Они все время прячутся и должны незаметно подъезжать к "своим",чтобы не навестит их след противников. "Шпионов " также можно "убить" по общим правилам. Но после второй "смерти" они уже точно отправляются болеть за друзей или просто кататься. "Оживлению" никто из них уже не подлежит!

Вот такая интересная игра! Ищи желающих, рассказывай правила, вместе придумайте какие-нибудь дополнения – и вперед, к победам светлых сил над темными! Сами договоритесь, какие знаки отличия будут носить коричневые "монстры" и "шпионы", чтобы потом они не могли воскреснуть обманным путем. И вперед, к победе!

Игра «Колосс на глиняных ногах».

Игра для скейтбордистов, умеющих хорошо кататься и держаться на ногах. Поднимитесь на гору со слабым уклоном. На протяжении всего спуска постройте из кирпичей и досок невысокие трамплинчики. Расстояние между ними должно быть не менее двух метров.

Спуск начинается перед первым трамплином. Сильно разгоняться не нужно. Скейтборд можно придерживать с помощью шнура или веревки. После последнего трамплина тебе необходимо проехать строго по линиям, нарисованным заранее.

Если ты с блеском проходишь всю дистанцию от начала до конца, ты – победительница и до "глиняных колоссов" тебе жить и жить. Ты ушла вперед, и это отлично!

В заключение хотим напомнить, что в этом сложном конкурсе должны принимать участие только ребята, действительно хорошо катающиеся на скейте. А после помогите новичкам освоить скейтборд на небольшом спуске. Высоту трамплинчиков уменьшите до пяти сантиметров.

Теперь о призах. Вам нужно сделать их своими руками. Пусть это будут глиняные фигурки. Глину можно набрать практически в любом водоеме. Вылепите колоссиков и обсушите их на солнце или в духовке. Предупреждаем сразу, что они весьма недолговечны, но "первый блин", как известно, – "комом". Если же ты не будешь все время трогать приз, а поставишь его дома на полку, то он простоит у тебя довольно долго.

А почему ты получишь этот приз? Потому что он достается ребятам-победителям! Это знак того, что их ноги и умение намного лучше, чем у этого мифического героя.

Юная королева спорта, мы желаем тебе успехов! Пока!

У тебя уже есть домашнее животное? Что, ты еще не выбрала, кого тебе предпочесть? Тогда прочитай нашу главу, и она поможет тебе принять решение.

Ты и твои домашние животные

Когда ты стала просить родителей, чтобы они завели тебе какое-нибудь животное? Наверное, в четыре-пять лет.

Ты останавливалась на улице и со слезами просила: "Ну мамочка, ну пожалуйста, давай возьмем этого котеночка, он такой хорошенький!" На что мама обычно отвечала: "Отойди от него подальше, он уличный, грязный, еще подцепишь какую-нибудь гадость!" И была, конечно, по-своему права.

Чуть позже на твои просьбы купить тебе котеночка или щеночка мама отвечала: "Подумаем…" А если ты слишком настаивала, спрашивала: "А кто его будет кормить, поить, кто щенка будет выгуливать?" Ты, естественно, клятвенно уверяла, что сама все это будешь делать.

И вот недавно тебе наконец удалось уговорить родителей завести дома что-нибудь живое, маленькое, кого-то, о ком можно будет заботиться^ кем можно будет играть. Итак, кто это: котенок, щенок, птичка, рыбка?

Кошка

Давай для начала поговорим о котиках. Они жили с людьми еще в Древнем Египте. На древнеегипетском памятнике сохранилось изображение кошки в ошейнике. А возвели этот памятник за четыре тысячи лет до нашей эры! Тогда использовали кошку так, как и сейчас, – кошка ловила мышей и еще участвовала в охоте: она находила и приносила раненых и убитых птиц. Кошка считалась священным животным.

А в Европе домашним любимцем она стала позднее: в XI веке нашей эры. Были времена, когда этим красивым животным приходилось туго: люди думали, что кошка связана с нечистой силой, оттого что она ведет преимущественно ночной образ жизни. Даже и сейчас некоторые слишком суеверные люди считают нехорошей приметой, если черная кошка перейдет дорогу.

У нас, в России, кошку всегда почитали и любили. Она ловила мышей, спала на печке и создавала уют в доме. До сих пор сохранился старый обычай: при переезде в новый дом первой переступить порог должна пушистая красавица.

Итак, какую кошку мы с тобой выберем? Можно, конечно, взять котеночка от обычной домашней кошки, выбрать маму нужно с какими-либо достоинствами: умную, красивую, ловкую. А можно завести породистую кошку: сиамскую, персидскую, шотландскую, ангорскую, бирманскую и т. д. Только тут надо учитывать достоинства и недостатки породы: сиамские, например, очень красивые и загадочные, но существует мнение, что они отличаются злопамятностью. Впрочем, у хозяев этих кошек противоположная точка зрения.

Мы считаем, что здесь все зависит от характера питомца, ведь у каждой кошки свой неповторимый характер, как и у человека. Персидские коты, напротив, отличаются спокойным характером, но у них длинная густая шерсть, которую надо каждый день тщательно причесывать.

Так что хорошенько подумай и обсуди с мамой, папой и остальными членами семьи, какую породу предпочесть. Конечно, лучше всего взять маленького котеночка. Ты будешь за ним ухаживать, играть с ним и станешь для него хозяйкой.

Котят от кошки можно отнимать уже в месячном возрасте. У них через две недели после рождения раскрываются глазки, а через месяц они уже могут питаться не только молоком матери, но и другой едой.

Для котенка нужно выделить специальную тарелочку для еды и мисочку, из которой он будет пить. Пьют кошки, кстати, нечасто, но вода всегда должна быть свежей. Меняй воду каждый день. Также котенку необходимо молоко. В этом возрасте ему

вполне уже подойдет коровье. Котята достаточно быстро учатся лакать, нужно только опустить мордочку в тарелку и намочить ее. В молоко можно накрошить кусочки булки.

Конечно, основная еда кошки – это мясо и рыба, но приучать котенка сразу надо и к кашам, супам, иначе потом сделать это будет очень трудно.

Мясо и рыбу давай обязательно в вареном виде, потому что в сыром бывают различные бактерии и микроорганизмы, от которых кошка будет болеть и может умереть. Вареное мясо для котенка нужно тщательно измельчать, а из рыбы удалять все косточки. Каши можно смешивать с молоком, а в супах лучше разминать крупно нарезанные овощи (например, картошку). Взрослая котика ест два раза в день, маленький котенок – гораздо чаще.

Также твоему питомцу требуются витамины. Если ты пока не выносишь котенка на улицу – не поленись, нарви для него молодой свежей травки. Многие кошки с удовольствием едят такую зелень.

Кстати, у представителей семейства кошачьих иногда бывают странные вкусы: они могут с удовольствием есть, например, помидоры или огурцы. Поэкспериментируй с кошачьим меню – и, вероятно, ты узнаешь нечто новенькое о пристрастиях маленького друга.

Ты уже решила, кого взять: котика или кошечку? Пока они маленькие, между ними нет никакой разницы, но зато когда они вырастут, возможны некоторые осложнения.

Кошка приносит котят несколько раз в год, количество их может достигать и семи штук; надо подумать, куда девать такое количество котят и нужны ли подобные проблемы вообще.

Существует, конечно, специальная операция, позволяющая предотвратить появление котят, но этот шаг необходимо хорошенько обдумать, в первую очередь, естественно, твоим родителям.

С котом, безусловно, меньше проблем, но в его жизни наступает такой период (это обычно бывает весной), когда он всеми силами стремится на улицу.

И если взрослого кота держать дома, то он начинает "метить территорию" по всей квартире, оставляя везде лужицы с очень неприятным запахом. Конечно, можно его выпустить, но есть опасность, что, общаясь на улице с другими котами и кошками, он заразится всякими болезнями. А если он плохо приучен к дому, то может и совсем пропасть.

На этот случай тоже существует специальная операция, которую, кстати, делать легче, чем предыдущую. Но тут надо

обязательно все взвесить, прежде чем рисковать судьбою и здоровьем животного.

Мы уже разобрались, чем кормить твоего маленького друга. А где будет его туалет? Бывает, что кошки ведут полудомашний-полууличный образ жизни: живут и ночуют дома, а для удовлетворения естественных потребностей сами выходят на улицу. Но другие кошки частенько весь свой век проводят в квартирах, и поэтому у них должно быть особое место для туалета.

Поставь в туалете пластмассовую ванночку. Для начала можно туда насыпать чуть-чуть песка или положить мелкие клочки бумаги: котенок будет их скрести перед тем, как сделать свои дела, но потом мы рекомендуем вообще отказаться от любых наполнителей. Они легко впитывают неприятный запах, их придется часто менять, а котенок, приучившись ходить в песок, потом вряд ли поймет назначение пустой ванночки.

Теперь о самом интересном: как играть с маленьким питомцем? Самая простая игрушка – это бумажка на ниточке.

Ты тянешь за ниточку, бумажка шевелится, а котенок смешно гоняется за ней, вероятно воображая, что это мышка.

Маленький котенок вообще очень любит играть. Он способен забавлять тебя, прыгать на покрывало, если ему показалось, что там что-то шевелится, гоняться за собственным хвостиком и т. д. Также некоторые котята хорошо играют с мячиком, изображая из себя футболистов.

Только нельзя позволять своему любимцу точить когти об

ковры и мягкую мебель, прыгать на занавески. Ткань, запросто выдерживающая вес маленького котенка, будет безнадежно испорчена затяжками и дырками, если на ней повиснет взрослый кот. А для того чтобы кошке было где точить когти, лучше пристроить где-нибудь небольшую деревяшку, обитую плотной материей.

Также у твоего пушистого друга должно быть в квартире свое место для отдыха, но только не любимое папино кресло и не постель.

Нужно где-либо в углу постелить сложенную в несколько раз мягкую ткань и регулярно вытряхивать ее. А если ночью кошка вдруг захочет залезть к тебе в постель, надо мягко, но решительно спустить ее на пол. Постепенно эти попытки прекратятся.

Если ты будешь следовать нашим рекомендациям, то у тебя вырастет послушный, воспитанный и чистоплотный четвероногий друг.

Собака

А может, вы решили взять в дом симпатичного щеночка? За щенком потребуется гораздо больше ухода, чем за кошкой, – и когда он совсем маленький, и в течение всей его жизни.

Поэтому стоит хорошо подумать, прежде чем заводить собаку. Во-первых, ее надо выводить два раза в день – утром и вечером. Во-вторых, ей потребуется намного больше пищи, в том числе и мяса, чем кошке. В-третьих, существуют разнообразные породы собак, отличающиеся размерами, характером и предназначением.

Прежде всего, какая у вас квартира? Если она небольшая, то, наверное, не стоит заводить крупную собаку. Ей будет тесно в маленькой квартире, она будет всем мешать и от этого чувствовать себя неуютно.

Есть большие собаки служебных пород: восточноевропейские овчарки, боксеры, доги, колли, большие пудели, доберман-пинчеры. Отличными сторожами являются: кавказские и среднеазиатские овчарки, водолазы, московские сторожевые.

Если у собаки длинная шерсть, то она спокойно может жить в будке на улице, охраняя дом, ей даже будет там удобнее. А доги, боксеры и доберман-пинчеры могут жить только в теплой квартире.

При желании завести небольшую собаку возьмите спаниеля, фокстерьера, таксу, пуделя. Они отличаются хорошим характером и не очень прихотливы. Спаниели, таксы и фокстерьеры –

прекрасные охотники.

Есть маленькие декоративные животные: болонки, карликовые пинчеры, мопсы, пекинесы, ши-цу. Эти собачки прекрасно осваиваются в небольших квартирах и не требуют много корма.

Итак, ты с родителями все обсудила и вы выбрали подходящую породу. Теперь вопрос: где покупать щенка? Лучше всего это делать в специальных клубах, где продают чистопородных малышей с родословными.

Родословная – это специальный документ, в котором перечислены четыре поколения предков щенка, его родители. Если же покупать щенка на рынке, то есть большой риск приобрести больного или нечистопородного пса.

Щенка от родителей можно отнимать в 1–2 месяца. Лучше это делать утром, чтобы он за день привык к новому месту, где ему теперь предстоит жить. Место для щенка нужно устроить заранее.

Это должен быть угол, где нет отопительных приборов, сквозняков. Собака не должна никому мешать, лежа на своем месте, и когда она маленькая, и когда вырастет. Хорошо, если туда будут падать лучи солнца. Сложи в несколько раз небольшое одеяльце – и готово "ложе" для маленького друга. А если твой щенок карликовой породы, то кусок одеяла можно положить в корзиночку или небольшой ящичек.

Малыш должен привыкнуть к своему месту и спать только там. На первых порах он, конечно, будет скучать по матери, скулить по ночам. Но старайся не поддаваться порыву взять его к себе в постель, успокоить. Отучить собаку прыгать на постель значительно сложнее, чем приучить.

Положи щенка на его лежанку и, слегка поглаживая, приговаривай: "Место, место". Если он после нескольких попыток будет оставаться в течение некоторого времени на своем месте, можешь дать ему кусочек чего-либо вкусненького. Постепенно он должен привыкнуть.

Ты уже придумала кличку своему любимцу? Тогда пора приучать к ней и собаку. Позови щенка по имени. Если он поднимет голову или подойдет к тебе, дай ему небольшой кусочек мяса. Через несколько дней щенок уже запомнит, как его зовут.

Теперь надо выучить команду "Ко мне!". Если щенок уже знает свою кличку и в ответ на нее поднимает голову и смотрит на тебя, как бы спрашивая: "Что нужно?", то скажи ему: "Ко мне!" – и, если он подойдет, в награду дай ему лакомство.

Только не угощай щенка конфетой или еще чем-то вроде

этого. Сладости, конечно, можно давать, но крайне редко, в виде исключения. Так вот, когда несколько раз повторится такое, что щенок подойдет и ты дашь ему чего-нибудь вкусненького, он сообразит, что означает эта команда. Вообще, какой бы команде ты его ни учила, за правильное выполнение пусть получает приз. А пока для двухмесячного щенка дрессировка закончена.

Поговорим о корме. Собаки произошли от далекого предка – волка, а чем питаются волки? Правильно, сырым мясом. Поэтому пусть в меню твоего друга входит побольше мяса, часть которого должна быть сырым. Остальную часть занимают крупы, овощи, рыба, зелень. Полезно иногда вводить в рацион собаки сырое или вареное яйцо, молоко, творог. Также можно давать костный клей, рыбий жир.

Что нельзя есть щенку? Все бобовые: горох, фасоль, а также кукурузу, чечевицу, перловую крупу, недробленый овес. К двум месяцам можно давать щенку после еды невареные крупные кости.

Хорошо, если на них будет немного сухожилий и мяса. Но ни в коем случае не давай ему трубчатых костей, особенно птичьих! Они образуют острые осколки, которые могут поранить желудок, и это приведет к печальным последствиям.

Если щенок не доел порцию, убери миску. Так он привыкнет, во-первых, к режиму кормления, а во-вторых, научится съедать все до конца, не откладывая "на потом". Еда не должна быть ни горячей, ни холодной. Чтобы не ошибиться, потрогай ее пальцем.

Кормят щенка до двухмесячного возраста 5–6 раз в день, а когда он станет постарше – 3–4 раза. Взрослой собаке достаточно давать корм 1–2 раза в сутки. И еще одно очень важное правило: никогда не давай собаке ничего со стола. Ведь ты же не хочешь, чтобы взрослый красивый пес вел себя как попрошайка?

Теперь о главном: как, имея в доме маленького щенка, при этом умудриться соблюдать чистоту? Скажем сразу – в полной мере этого не получится, как ни следи за ним, он все равно умудрится сделать лужу в тот самый момент, когда ты меньше всего будешь к этому готова.

Но чтобы хоть немного подстраховаться, попробуй после каждого кормления или сна выносить щенка во двор, а если для этого нет возможности, пусть, пока еще маленький, он ходит в туалет на пачку газет или на тряпочку, постеленную на клеенку.

По мере необходимости нужно подмывать щенка. Бери его, пока он маленький, всегда двумя руками, одной поддерживай под грудь и лапки, другой под мягкое место. Подмывай его теплой водой с мылом, предварительно сделав мыльную пену. Это касается и тех случаев, когда ты будешь купать щенка, – 1–2 раза в месяц. После купания тщательно оботри и согрей его.

Когда твоему четвероногому другу будет 2–3 месяца, у него появится весьма нехорошая привычка: он будет все грызть и жевать. Ты можешь не найти на своем месте домашних тапочек, а любимые мамины туфли будут безнадежно испорчены его маленькими, но уже острыми зубками.

Чтобы этого избежать, во-первых, когда вы все уходите из

дому: ты в школу, а родители на работу, – не оставляйте ничего действительно ценного на виду, прячьте обувь. А во-вторых, для маленького разрушителя нужно выделить специальные игрушки: крупные и чистые кости, резиновый мячик.

Когда собака делает что-либо без разрешения дома или на улице, тебе как хозяйке следует дать ей это понять. Когда ты выгуливаешь собаку, она не должна ничего поднимать с земли, не должна тянуть тебя на поводке, гоняться за кошками, есть что-нибудь из чужих рук. Все это достигается воспитанием.

Если твой щенок, к примеру, что-то активно обнюхивает возле забора, и, судя по всему, собирается это что-то съесть, потяни его за поводок и скажи строго: "Фу!" Если не поможет, потяни за поводок резче. Если он так и не послушался тебя, скажи еще раз грозно: "Фу!", и несильно шлепни его поводком.

В случае послушания приласкай его, приговаривая: "Хорошо, умница", и можешь дать ему кусочек чего-нибудь вкусного. Вообще запомни, что воспитание щенка включает в себя наказание и поощрение, строгость и ласку.

Для того чтобы обучить команде "Сидеть", нужно взять одной рукой за ошейник, а другой нажать на круп собаки и, когда она сядет, постараться удержать ее в этом положении несколько минут. Если она попытается встать, опять усади ее, говоря команду. По окончании упражнения обязательно похвали собаку и дай ей лакомство.

Для воспитанной собаки достаточно знать несколько команд: "Место", "Ко мне", "Сидеть", "Лежать", "Фу". Если ты захочешь обучить своего питомца другим командам и навыкам, тогда тебе нужно будет ходить с ним на специальную собачью площадку, где его воспитанием займется специалист – кинолог.

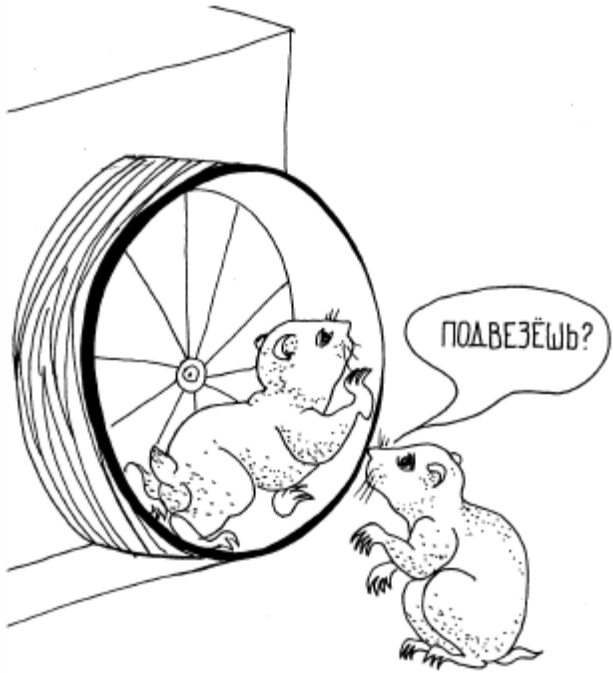
Но это необязательно, особенно для собак неслужебных пород. Достаточно, чтобы твой пес был воспитанным, здоровым и был бы тебе лучшим другом.

Кстати, о здоровье. Прежде всего щенку надо регулярно делать прививки. Какие делать прививки, вам подскажет ветеринар – специальный врач для животных. Также собак некоторых пород в определенном возрасте надо купировать – придавать определенную форму ушам и хвосту, такую, которая предусмотрена породой.

Если же твой маленький друг что-то невесел, кашляет или чихает, если у него вспучен животик или слезятся глаза – тогда не жди, сразу же обращайся к специалисту. Как сказал Маленький принц в одноименной повести Антуана де Сент-Экзюпери: "Мы в ответе за тех, кого приручили".

Хомячки

А если тебе удалось уговорить родителей приобрести хомячка? Тоже замечательно. Это очень забавные животные небольшого размера, мягкие, пушистые, и за ними не так сложно ухаживать. Возьми одного хомячка или нескольких – тогда они не будут скучать и могут дать потомство.



Жилье для хомячков должно быть достаточно просторным. Можно для этой цели приспособить прямоугольный аквариум, только тогда нужно одну половину его прикрыть, чтобы он не был целиком прозрачным.

Ведь хомячку необходим тихий укромный уголок, не так ли? На дно лучше положить опилки и часто их менять, чтобы не было неприятного запаха. Впрочем, можно попробовать приучить хомячка к "туалету" – положить в жилище повернутую набок небольшую стеклянную банку. Для начала надо налить туда немного воды, потом положить немного испачканных опилок. Если хомячки признают такой "туалет", тогда банку нужно будет регулярно мыть.

Можно сделать ящичек из твердых пород дерева – или пластмассовый. Только имей в виду, что хомячки – грызуны, и если ты не хочешь, чтобы ночью он выбрался из своего жилища и

отправился на прогулку, сверху ящичка приспособь железную мелкую решетку.

Внутри ящика, кроме кормушки и посуды для воды, положи несколько широких трубочек, таких, чтобы хомячок мог свободно влезать в них и вылезать, – ему это очень понравится.

Недоеденную пищу из кормушки каждый день убирай. А кормить хомячка нужно овощами, такими, как капуста, морковь, свекла; различными крупами, зерном. Изредка побалуй маленького друга кусочком сала, желтком сваренного вкрутую яйца.

Дай ему очищенные семечки, и ты посмотришь, как смешно он будет прятать их за щеки. Если с хомячком обращаться ласково и почаще играть с ним, то он непременно привыкнет к тебе, может даже заснуть у тебя на ладони. Только не забывай, что у него хрупкие косточки, и обращайся с ним осторожно, также лучше громко не выражать своих восторгов – малыш не любит шума.

Иногда выпускай его "погулять" по ковру или покрывалу, только не упускай его из вида, а то он может забиться в какую-нибудь щель и потеряться, а потом на него кто-нибудь нечаянно наступит.

Черепаха

А вот черепаха двигается, конечно, несравненно медленнее, чем хомячок, но это совершенно не значит, что она не требует никакого внимания. В отличие от других животных, которых мы держим дома, черепаха – долгожительница. Она может прожить у тебя до 30 лет, а иногда и больше. Как же выбрать здоровую черепаху?

Если, когда ты поднимешь черепаху за панцирь, она быстро уберет все четыре лапки внутрь, значит, со здоровьем у нее все в порядке.

Если она прячет их в панцирь не сразу, попробуй немного пощекотать их. В этом случае здоровая черепаха тоже должна убрать лапки. А вот если она делает это вяло, если панцирь не твердый, а с какими-то налетами, если слезятся глаза – тогда покупать такое животное мы не советуем. Здесь нужна помощь ветеринара.

Теперь: чем кормить черепаху? Это могут быть различные растения, листья одуванчика, корешки зелени, свежие листья. Также подходят практически все фрукты, овощи. Еще черепахи любят мучных червей, мясо, вареные яйца. Предлагай своей новой подруге все, пусть сама выберет, что ей нравится, потому что у нее, как ну тебя, наверняка появятся любимые блюда.

Лучше, если ты будешь кормить ее по утрам. Для еды приспособь посуду с низкими краями и достаточно тяжелую. Не забудь и о воде. Посуда для воды тоже должна быть удобной.

Иногда черепаху нужно купать, особенно летом. Для этого постарайся приспособить такую "ванну", чтобы ей было легко самой туда залезать и выбираться.

Черепаха любит тепло, в холодной комнате она может простудиться, нормальная температура воздуха для нее – от двадцати одного до двадцати девяти градусов тепла. И домик для нее должен быть теплым. Он называется террариум.

Лучше всего использовать прямоугольный аквариум. На дно его насыпь немного песка. Вместо одной из боковых стенок натяни железную мелкую сетку, чтобы внутрь проникал свежий воздух.

А если температура воздуха будет слишком прохладной, черепаху можно "согреть", поставив рядом с террариумом настольную лампу и включив ее. Конечно, больше по вкусу черепахе солнечный свет, и потому не упускай случая доставить ей это удовольствие. Но не забывай, что солнечные ванны хороши в умеренных количествах.

Зимой черепаха должна спать. Здоровая черепаха к зиме набирает вес, становится менее активной. За несколько дней до спячки нужно перестать обогревать террариум и осторожно приучать свою любимицу к комнатной температуре, которая уже гораздо ниже. Также постепенно надо перестать ее кормить.

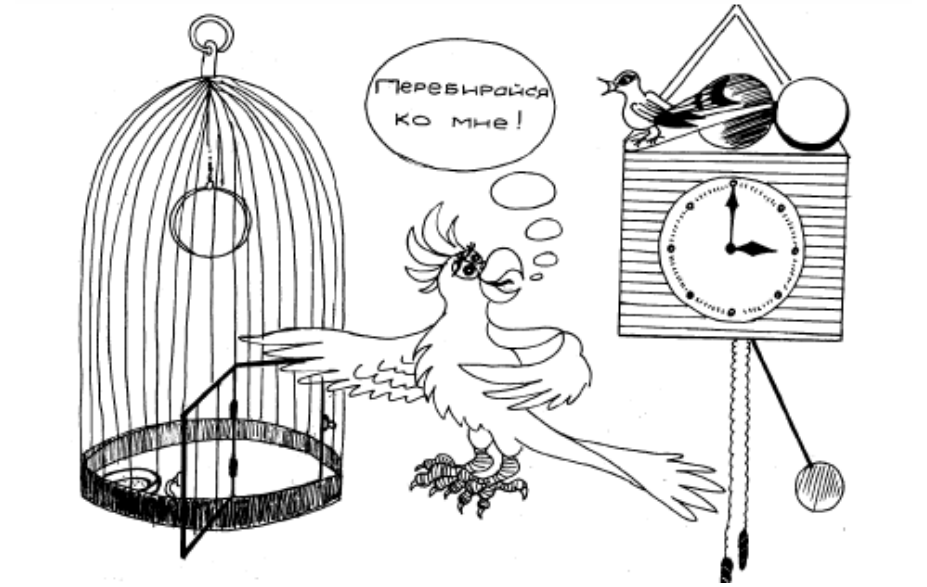
Когда черепаха уснет, возьми небольшой ящик, набей его соломой, мятой бумагой или опилками и положи туда "спящую красавицу". Сверху обязательно оставь отверстие, чтобы черепаха могла дышать.

Потом поставь ящик в прохладное помещение: погреб, сарай. Следи, чтобы температура в этом помещении не опускалась ниже нуля. И пожелай спокойной ночи своей красавице. Спать она будет с октября до апреля.

Волнистый попугайчик

А если на семейном совете вы решили купить птичку? И не просто птичку, а попугайчика? Тоже хороший выбор.

Итак, прежде чем идти на рынок, нужно подумать, где твой пернатый друг будет жить. Для него необходима клетка. Она не должна быть большой, потому что в ней попугайчик будет чувствовать себя одиноко и неуютно.



И она не должна быть слишком маленькой, это еще хуже. В маленькой клетке попугайчик чувствует себя угнетенным, он обдирает крылья и хвост об прутья решетки, от его попыток порхать быстро загрязняется вода в поилке и высыпается корм.

В конце концов все это может закончиться очень печально. В общем, вы поняли: клетка должна быть достаточно просторной, с выдвижным низом, несколькими жердочками – неподвижными и "качелями". Также в клетке должна быть специальная поилка и кормушка.

Как выбрать попугайчика? Они бывают различных расцветок: голубые, зеленые, желтые, фиолетовые. Тут, конечно, дело вкуса. Главное, чтобы попугайчик был здоровым, весело порхал, громко щебетал, чтобы его перышки имели ухоженный вид. Никогда не бери грустную, нахохлившуюся птицу с тусклыми и растрепанными перьями – она наверняка больна.

Если ты хочешь, чтобы твой любимец научился говорить, то, во-первых, нужно взять молодого, 1—3-месячного попугайчика, а во-вторых, одного, без подруги. Иначе все внимание самца будет уделяться ей.

Когда принесешь его с рынка, посади его в заранее приготовленную клетку. Не кричи, не бегай и не делай резких движений. Попугайчик должен привыкнуть к обстановке, познакомиться с обитателями квартиры.

Потом, на следующий день, можешь просунуть палец в клетку, ласково называя его по имени. Обычно имена птичкам дают простые, состоящие из двух слогов, например Кеша, Паша.

Это будет первое слово, которое выучит твой любимец.

Если он сердится и клюет твой палец, пока оставь эти попытки, но обязательно каждый день с ним ласково разговаривай, повторяй слово, которое ты хочешь, чтобы он выучил, по нескольку раз не одной и той я® интонацией.

Постепенно попугайчик привыкнет к тебе, и спустя некоторое время его уже можно будет отпускать полетать по комнате. Птице это необходимо, потому что в клетке она может только перепрыгивать с жердочки на жердочку.

Потом, когда он тебя полюбит, он будет садиться на твой палец, перебирать волосы. А если тебе попадется способный попугай, он сможет выучить не только отдельные слова, но и целые фразы.

Чем же нужно его кормить и как ухаживать за ним? Тут довольно разнообразное меню. В рацион попугая входят прежде всего крупы: просо, канареечное семя, дробленый овес, пшеница, рожь. Зимой эти семена можно прорастить и кормить птицу всходами.

Из зелени дают ботву моркови, редиса, листья одуванчика, подорожника, салата. Только нужно быть внимательной, чтобы зелень и овощи не были обработаны различными химикатами.

Морковь, репу, капусту, огурец, яблоки, груши, дыню – все это тоже можно давать попугаю. Также очень полезно сваренное вкрутую яйцо (только оно не должно быть теплым), размоченный в молоке кусочек булочки, свежий творог, сухие дрожжи. А особенно любит попугайчик мучных червей.

Весь несъеденный корм надо обязательно убирать каждый день, а мыть и чистить клетку нужно раз в неделю. Если ты это будешь делать, твой попугайчик будет всегда здоров и весел.

Рыбки

Может быть, ты решила завести самых немногословных существ (а точнее, совершенно молчаливых) – аквариумных рыбок? Это тоже очень интересные существа, и аквариум смотрится в доме как небольшой кусочек океана. За прозрачным стеклом колышутся водоросли и плавают разноцветные рыбки…

Давай выберем место для аквариума. Он должен стоять не на окне и не у стенки, противоположной ему. Лучше поместить его у любой из оставшихся двух стен. И, конечно же, не у батареи и не на полу. Можно купить специальную подставочку или поставить его на столик, тумбочку.

Лучше приобрести аквариум побольше, в маленьком рыбкам будет тесно, и он не будет выглядеть так красиво, как большой.

Новый аквариум сначала хорошенько помой. Только не используй для этого сильнодействующие химические вещества, лучше воспользоваться обычной содой.

Потом несколько раз ополосни его и налей до краев воды.

Через неделю вылей эту воду, положи на дно слой крупного песка, который до этого нужно тщательно промыть, крупные речные камни, ракушки. Осторожно налей воду, так чтобы не взбаламутить песок. Лучше для такой цели использовать кусок плотной ткани или бумаги, которой покрывают грунт, пока наливается вода. Потом ее нужно осторожно поднять. Затем необходимо еще несколько дней подождать, чтобы из водопроводной воды выветрились остатки хлора.

Какими растениями украсить аквариум? Их существует достаточно много, и у них сложные названия. Но мы тебе расскажем о некоторых из них.

Например, валлиснерия обыкновенная и вьющаяся. Ее листья напоминают узкие зеленые ленты. Листья у обыкновенной валлиснерии длинные, до сорока сантиметров. Ее хорошо помещать в большие аквариумы. А вьющаяся – покороче, она подходит для аквариумов поменьше.

Южноамериканская людвигия. Ее листья с одной стороны зеленые, а с другой – фиолетовые.

Сагитария широколистная и карликовая. Первая может выбрасывать надводные листья и цвести, а вторая будет как "травка" в твоем аквариуме.

Все они нужны не только для красоты, растения делают очень полезное дело: насыщают воду кислородом, служат "лесом" для простейших организмов, таких, как инфузории, не дают воде

замутиться.

Какой ты сделаешь "пейзаж" в аквариуме – дело твоего вкуса. Можно из камней построить различные подводные скалы, гроты, в которых рыбки будут прятаться, посадить "кусты". Кому-то нравится, если водоросли растут так густо, чтобы обитатели аквариума были как быв непроходимой "чаще",кому-то, напротив, хочется создать простор, чтобы рыбки были как на ладони.

Теперь: каких взять рыбок? Для начала выберем самых неприхотливых: гуппи, меченосцы, лиры, пецилии. Каждая из них по-своему красива. Гуппи и меченосцы не мечут икру, у них сразу рождаются мальки, так что не будет хлопот с их разведением.

А если ты вообще не хочешь, чтобы рыбок было больше, чем есть, пусти в аквариум светящихся неонов, полосатых бурбусов, тернеций, тетра-фонрио. Все они в обычных условиях не размножаются.

И вот наконец настал знаменитый день: ты выпускаешь рыбок в аквариум. Не забудь перед этим сделать им солевую "ванну": на литр воды положи столовую ложку соли, и пусть они поплавают там 15 минут.

Существуют специальные корма для рыб, они продаются в зоомагазинах. Корма бывают свежие и сухие.

Есть один рецепт корма, который можно приготовить в домашних условиях: нужно взять сырую говяжью печень, сделать из нее фарш, затем добавить немного толокна, чтобы получилась однородная масса.

После этого надо поставить миску с фаршем в кастрюлю с кипящей водой и готовить полчаса. Когда будешь давать этот корм рыбкам, скатай из него шарик, прицепи на проволоку или нитку и опусти в аквариум. Через 10 минут, сколько бы ни съели, обязательно вынь остатки.

Вообще, рыб лучше недокормить, чем перекормить. Если ты будешь слишком часто сыпать корм, остатки его будут разлагаться и появятся всякие бактерии, от которых рыбки могут погибнуть. Один раз в неделю можно вообще не сыпать корм. Рыбки тогда подъедят остатки со дна и со стенок.

К аквариуму нужно приобрести микрокомпрессор. Это такой прибор, который обогащает воду кислородом. Также аквариум необходимо освещать в течение дня специальной лампой. Хорошо бы еще иметь фильтр и шланг, с помощью которых чистят дно.

Итак, мы тебе рассказали о различных живых существах, которых можно держать в квартире. Они могут стать тебе друзьями, твоими маленькими подопечными. Но запомни одно: ко всем к ним относись с любовью и заботой. Пусть домашнее животное не станет для тебя лишь игрушкой, которую можно

выбросить, когда она уже надоела. Будь ему другом, и вы вместе проведете немало радостных минут.

Очень интересно можно провести время не только в обществе своих любимцев, но и в увлекательном походе.

Поход в лес

Если ты впервые в жизни собралась в туристический поход вместе с друзьями, тебе надо знать многие вещи: как правильно собрать рюкзак, как одеваться и обуваться в походе, что надо взять с собой, как не заблудиться в лесу и не попасть в опасную ситуацию. Внимательно слушай и запоминай.

Конечно, ты и твои друзья будете там не одни, а вместе с учителями или родителями. Поэтому перед тем как собирать рюкзак, спроси у взрослых, на сколько дней вы идете в поход и куда. Знать это нужно для того, чтобы правильно собраться и запастись всем необходимым. Кроме того, обязательно сообщи своим родителям, куда и на какое время вы отправляетесь, чтобы они за тебя не волновались.

Что ты наденешь? Хорошенько подумай над этим вопросом, чтобы не попасть впросак. Пусть твоя одежда будет легкой и удобной, не сковывающей и не стесняющей движения, – в общем, ты должна чувствовать себя в ней комфортно.

Самый лучший вариант – джинсы и хлопчатобумажная футболка. Но в лесу может быть чуть-чуть прохладнее, чем в городе, поэтому не забудь взять с собой фланелевую рубашку с длинными рукавами. Она не только согреет тебя, но и спасет от укусов насекомых, которых в лесу полным-полно. Не убирай ее глубоко в рюкзак, пусть лежит сверху.

Позаботься о ногах: надень самую удобную обувь. Например, любимые кроссовки или кеды, но ни в коем случае не сандалии.

Почему? Да потому, что в лесу ты можешь пораниться, если обуешься в открытую обувь.

В сандалии легко попадают камушки, песок или какие-нибудь сучки, и тебе придется все время останавливаться и их вытряхивать. А если тебе надоест и ты перестанешь это делать, то запросто можешь натереть себе ноги, и тогда все удовольствие от похода пойдет насмарку, ты испортишь настроение и себе, и своим товарищам. Ты же этого не хочешь, не правда ли?

Новую обувь тоже лучше оставь дома. Ты еще не успела разносить ее и в походе можешь натереть себе мозоль. Приятного мало, что и говорить. Так что вытаскивай из шкафа старые и горячо любимые кроссовки. Уж они-то тебя не подведут.

Теперь – носки. Ты же не наденешь кроссовки на босу ногу? Обязательно возьми с собой несколько пар хлопчатобумажных носков. Новых. Они тебе пригодятся в любом случае. На ноги (под кроссовки) смело надевай хлопчатобумажные, а сверху – шерстяные носки.

Ты спросишь, зачем летом надевать шерстяные носки, ведь не холодно же. Конечно, они тебе понадобятся, но не для тепла, а для того, чтобы не натереть ноги. Проследи, чтобы все носки были целыми и на них не было дырочек или штопки, потому что даже они могут натереть тебе огромную мозоль.

Не удивляйся, что мы так предостерегаем тебя от мозолей: ведь в поход идут пешком, поэтому беречь ноги очень важно.

Что еще ты должна надеть, собираясь в поход? Как ты думаешь? Ведь день может быть солнечным и жарким, так что ты должна прикрыть голову. Возьми с собой панаму, соломенную шляпку или, лучше всего, бейсболку – это и модно, и удобно. Большой и широкий козырек бейсболки надежно защитит глаза от солнца.

Ну вот, теперь ты знаешь, что тебе надо будет надеть, собираясь в поход. А что взять с собой? Что вообще может понадобиться в походе? Удобнее всего договориться с товарищами, кто и что должен взять из вещей.

Вам понадобится одно ведро, чтобы готовить на костре первое или второе блюдо, большой котелок для чая, половник, небольшой топорик, саперная лопатка, фонарик и аптечка. Распределите эти вещи между собой, пусть один берет ведро, другой – аптечку, третий – лопатку, тогда у вас будет в запасе все необходимое.

Теперь подумай, что может пригодиться в походе лично тебе, и составь список. Но не вписывай в него слишком много вещей, любимую куклу лучше оставить дома на несколько дней, с ней за это время ничего не случится. Если ты положишь в свой рюкзак

все, что тебе только захочется, ты его просто с места не сдвинешь.

Всегда помни о том, что тебе, и только тебе, предстоит нести его. Вряд ли ты сможешь с удовольствием вспоминать о походе, если тебе придется тащиться с огромным и тяжеленным рюкзаком позади всех и мечтать о привале. Так что впиши в список все только самое необходимое. Имея его перед глазами, гораздо легче собирать рюкзак.

Из одежды тебе понадобится смена белья (трусики и маечка), запасная футболка, тренировочные штаны, купальник и ветровка. Все это тебе пригодится, если вы попадете под дождь и тебе надо будет переодеться во все сухое. В отдельный небольшой футлярчик положи нитку, иголку и ножницы. Не забудь взять с собой солнцезащитные очки!

Если поход продлится несколько дней и придется ночевать на лоне природы, возьми с собой одеяло и спальный мешок. Не забудь про мыло, полотенце и зубную щетку, пасту, ты ведь не неряха.

Теперь самое главное. Ты же не будешь в походе голодать и питаться только грибами и ягодами? Так позаботься о том, чтобы взять с собой достаточное количество продуктов. Ни в коем случае не бери те из них, которые могут быстро испортиться (сырое мясо, вареная колбаса, готовые салаты или пирожные с масляным кремом).

Лучше возьми крупу, топленое масло, мясные и рыбные консервы, хлеб, картофель, сгущенное молоко, макароны, печенье, сухарики, овощи и фрукты. Главное, не забудь положить соль, сахар и чай.

Теперь можешь собрать все в своей комнате и смело начать укладывать рюкзак. Ты знаешь, что это целая наука? От того, как ты уложишь вещи в рюкзак, зависит, удобно тебе будет его нести или нет. Так что постарайся.

Чтобы у тебя не получилось неразберихи, как на этой картинке, запоминай, в какой последовательности надо укладывать вещи в рюкзак. На дно положи самые твердые и тяжелые вещи, например банки с консервами, мешочки с крупой и сахаром.

Вдоль задней стенки рюкзака положи аккуратно сложенные одеяло и одежду. Это нужно для того, чтобы твердые предметы, которые будут лежать внутри, не упирались тебе в спину, когда ты взвалишь рюкзак себе на плечи. Затем уложи остальные вещи: сначала большие, а вокруг них размести более мелкие предметы.

Соблюдай несколько простых правил: самые хрупкие вещи (например, фонарик) и продукты (макароны, печенье, сухарики) клади сверху, чтобы их не раздавить. Хлеб и крупы упаковывай

сначала в холщовые мешочки, а затем в полиэтиленовые.

Поверх всего уложи предметы первой необходимости: рубашку с длинными рукавами и ветровку. Ведь, если пойдет дождь, у тебя не будет времени копаться в рюкзаке и вытаскивать это с самого дна.

По кармашкам рюкзака разложи ложку, складной ножик, кружку, миску, мыло, зубную щетку и пасту, полотенце и спички. Укладывая спички, заверни их в полиэтиленовый пакет, чтобы они не промокли, если пойдет дождь, а то вы с друзьями не сможете развести костер, чтобы согреться и обсушиться. На всякий случай возьми с собой одноразовую зажигалку, это – самый надежный способ развести костер.

В большой карман положи аптечку, фонарик и запасные батарейки к нему. Следи за тем, чтобы вещи в рюкзаке не болтались, а лежали компактно. Если же у тебя все громыхает и перекатывается, возьми рюкзак поменьше и переложи вещи в него.

Бывает и наоборот: тыне уложила еще и половины вещей, а рюкзак уже "лопается по швам". Остановись и примерь рюкзак: не слишком ли он тяжел для тебя, сможешь ли ты его нести?

Если все в порядке и тебе не тяжело, возьми рюкзак побольше и смело перекладывай в него вещи. Ну а если он тяжеловат, то тебе придется от каких-нибудь вещей отказаться и не брать их с собой.

Наконец, последнее: проследи, чтобы лямки рюкзака были достаточно широкими и не врезались в плечи, и обязательно

отрегулируй их по длине, чтобы тебе удобно было нести его на плечах.

Он не должен заваливаться тебе на поясницу или висеть высоко на лопатках, как скворечник. Лучшее положение рюкзака – ровно посередине спины, чтобы он не тянул тебя ни вперед, ни назад и ты могла спокойно стоять прямо.

Как надо вести себя в походе? Обычно впереди и позади группы идут старшие, а остальные идут цепочкой друг за другом. Такой порядок нужен для того, чтобы никто не отстал и не заблудился.

Очень важно, чтобы шаг был ровным, размеренным, следи за дыханием (если ты будешь задыхаться, устанешь быстрее). Не торопись, но и не ползи как черепаха. Иди слегка наклонившись вперед, чтобы уравновесить тяжесть рюкзака, но не сгибайся в три погибели, ты же не старушка. Широко не шагай, но и не семени: шаг должен быть средним.

Смотри себе под ноги, но и наверх поглядывай, а то заметишь ветви деревьев только тогда, когда они поранят тебе лицо или руки. Идя сквозь чащу, защищай лицо и отводи ветки руками, но всегда помни о тех, кто следует за тобой: не отпускай ветки слишком резко, чтобы не поранить товарищей.

Обычно в походе привал делают каждый час (час идут, 15 минут отдыхают) и 3–4 раза делают большой привал на 2 часа, чтобы поесть и отдохнуть. Большой привал устраивайте вблизи какого-нибудь водоема, ведь вам надо будет вымыть лицо и руки; может быть, вы сможете даже искупаться. Кроме того, необходимо помыть посуду после еды. Так что выберите такой маршрут, чтобы он проходил возле рек или озер.

Если привал возле речки, никогда не пей воду прямо из реки. Ты же совсем не знаешь, чистая там вода или грязная, не выпасают ли на ее берегах скот и так далее. Не рискуй своим здоровьем, лучше дождись, пока воду вскипятят.

Ну а если день жаркий и пить очень хочется, да и речка вроде бы довольно чистая? Все равно не пей воду, не отфильтровав ее. Сложи в несколько раз чистое вафельное полотенце и процеди через него воду. После этого положи в ведерко с водой несколько таблеток активированного угля или чуть-чуть марганцовки. Это очистит воду от микробов, и ее можно будет пить.

На привале не разбредайтесь сразу же в разные стороны, а распределите обязанности: пусть одни наберут веток и хвороста для костра, другие пусть принесут воды, а третьи должны в это время подготовить все необходимые продукты и посуду, в которой вы будете готовить еду.

Знаешь ли ты, как правильно разжечь костер? Конечно, в

походе таким ответственным делом займутся старшие, но и ты должна уметь это делать.

Во-первых, никогда не руби для костра живых веток: и дерево зря погубишь, и костер толком не разведешь. Так что бери для костра только валежник и хворост лиственных пород деревьев.

Во-вторых, еловые и сосновые ветки не годятся: они сильно дымят, и ваша стряпня может пропахнуть дымом. Правда, когда вся еда уже будет приготовлена, можно кинуть в костер пару еловых лап, чтобы дым отпугнул комаров.

И в-третьих, если ты собираешься печь картошку, позаботься о том, чтобы в костре остались угли: когда разводишь костер, положи в него несколько толстых поленьев. Они дадут достаточное количество углей, чтобы ты могла испечь картошку.

Как сложить костер? Как-то раз девочка Настя решила показать своим друзьям, как ловко и хорошо она умеет это делать. Она собрала хворост, сложила его прямо на траве в большую кучу и попыталась поджечь. Повалил густой и едкий дым. "Вот видите, как быстро!" – гордо сказала Настя. Но костер все дымил и дымил, а огонь никак не загорался. "Что же не так, ведь я столько раз видела, как это делает папа", – думала Настя. И правда: что же девочка сделала не так?

На самом деле сложить и разжечь костер – это целая наука. Самое главное, что ты должна запомнить: никогда не разжигай костры прямо на траве. Этим ты наносишь непоправимый вред природе. Например, знаешь ли ты, что на месте старого костра трава не растет целых шесть лет?

Так вот, чтобы этого не произошло, саперной лопаткой

аккуратно подрежь траву, сними слой дерна и отложи его в сторону. Он тебе пригодится для того, чтобы прикрыть кострище, когда огонь прогорит.

Затем на подготовленном месте начинай складывать дрова и хворост. Учти, нельзя бросать все ветки в единую кучу. Надо сначала сложить шалашиком тоненькие веточки, а внутрь этого шалашика вложить скомканную бумагу. Следом нужно положить веточки потолще, на которых топором сделаны зарубки.

Это позволит тебе быстрее разжечь огонь. На самый верх костра клади самые толстые поленья, но не все сразу, а всего несколько штук. Остальные сучья и ветки ты будешь подкладывать потом, по мере надобности.

Когда твой костер прогорит, накрывай его дерном не сразу, а обязательно сначала залей угли водой, чтобы на месте костра не оставалось ни малейшей искорки. Только после этого аккуратно уложи дерн на кострище и прижми его к земле как можно плотнее. Вот теперь ты все сделала правильно и на месте твоего костра не останется некрасивого пятна и не возникнет лесной пожар.

А что обычно готовят в походе? Конечно же, кашу. А ты знаешь, как это делается? Сначала надо вскипятить воду. Когда вода закипит, положи в нее промытую крупу из расчета 1 стакан крупы на 4 стакана воды, посоли и вари не менее 40 минут. Затем, в зависимости от того, какую кашу ты варишь – молочную или мясную, – добавь или сахар и сгущенное молоко, или тушенку. Повари кашу еще 10–15 минут и созывай друзей на обед.

Костер еще не прогорел, так что повесь над ним котелок с водой: когда вода закипит, ты сможешь заварить чай. А когда на месте костра останутся одни угольки, длинным прутиком закопай в них небольшие картофелины, и через 30–35 минут они будут уже готовы.

После сытного обеда можно немного позагорать или поплавать в речке, только соблюдай несколько простых правил. Не забирайся в воду сразу после еды, обязательно подожди минут 30–40.

Кстати, за это время убери за собой: собери консервные банки, объедки, обрывки бумаги и целлофановые пакеты – словом, все, что уже не нужно. Выкопай ямку глубиной 40 см. И закопай в нее весь мусор. Посуду помой с мылом или с песком. Ведро и котелок, если они сильно закоптились, тоже можно оттереть песком.

Ну вот, пришло время искупаться. Если тебе не доводилось раньше бывать на этой речке, никогда не ныряй в воду с разбега.

Ты же совершенно не знаешь, какое там дно, насколько глубоко и есть ли подводные камни или коряги.

Так что прояви осторожность и заходи в воду медленно, аккуратно ставя ноги (вдруг дно илистое и скользкое). А если день очень жаркий и ты перед этим загорала или находилась на солнце, никогда не лезь в воду сразу же, а предварительно в течение 10 минут дай телу остыть в тени. И не купайся слишком долго, а то с тобой может произойти то же самое, что случилось однажды с Аней.

Она была послушной девочкой и хорошо знала, что сразу после еды нельзя купаться, поэтому она сначала вымыла всю посуду, а затем еще минут 30 загорала на солнышке. Только после этого Аня зашла в воду и купалась в свое удовольствие целый час. Ну а к вечеру у бедняжки поднялась температура, начался озноб и головная боль, поход пришлось прервать, и все вернулись в город.

Чтобы не попасть в такую же ситуацию, помни, что на солнце кожа и кровеносные сосуды расширяются. А холодная вода заставляет их резко сужаться, что приводит к температурному шоку. Если ты при этом очень долго купаешься и не хочешь вылезать из воды, то простуда тебе обеспечена на сто процентов.

Может случиться и так: вся группа остановилась на привал возле реки, но ты еще не умеешь плавать. Тогда не стоит учиться этому прямо сейчас, лучше научиться плавать в бассейне под руководством опытного тренера.

А вместо купания в реке ты можешь пойти за грибами или ягодами. Что тебе для этого понадобится? Корзинка или котелок – если ты идешь за ягодами, а если ты хочешь собирать грибы, то прихвати с собой складной ножик и крепкую длинную палку.

Отыскав гриб, не выдергивай его из земли, а аккуратно срежь ножом. Не оставляй очень большой "пенек",а то он начнет гнить и вся грибница погибнет.

Если у тебя нет ножа, возьми гриб за ножку и медленно "выкручивай" его из земли, так ты не повредишь грибницу. Не собирай все грибы подряд, а бери только маленькие и крепкие. Если гриб большого размера, значит, он уже трухлявый, изъеденный червями и совсем не вкусный, так что лучше оставь его на полянке.

Знаешь ли ты, что не все грибы и ягоды можно собирать? Ведь они бывают не только съедобные, но и ядовитые. Так как же их отличить? Лучше всего, конечно, попросить маму купить тебе справочник-определитель с картинками. Но если его нет, ты и сама без труда узнаешь самые ядовитые грибы – мухомор, бледную поганку, желчный гриб и ложный опенок.

Мухомор – яркий и красивый гриб: светлая ножка с "юбочкой", а шляпка – ярко-красная с белыми крапинками. Снизу шляпка пластинчатая. Очень ядовитый гриб, но бледная поганка гораздо опаснее мухомора.

Растет она на опушках лесов в траве. У нее бледная зеленовато-желтая шляпка, покрытая чешуйками. У молодых грибов, только что вылезших из земли, шляпка покрыта пленочкой, идущей от ножки, которая потом разрывается, и на ножке остается "юбочка".

Шляпка у бледной поганки пластинчатая, пластиночки очень хрупкие, и, если ты палочкой (ни в коем случае не руками!) тихонько их потрогаешь, они очень легко превратятся в трухлявые лохмотья. Бледную поганку, кроме того, легко узнать по противному запаху, он у нее на самом деле специфический.

Желчный гриб по виду напоминает белый, у него светлая желтоватая ножка и темно-коричневая "бархатная" шляпка, но от съедобного он отличается двумя признаками. Во-первых, мякоть белого гриба на изломе остается белой, а у желчного излом быстро синеет. Во-вторых, если ты прикоснешься к белому грибу языком, ты ощутишь очень приятный характерный грибной запах и сладковато-пресный вкус.

А если ты попробуешь тронуть языком желчный гриб, ты почувствуешь горечь и жжение. Быстро сплюнь и прополощи рот водой. Желчный гриб, конечно, не приведет к пищевому отравлению в полном смысле этого слова, но если он случайно попадет в еду, то придется все выбрасывать, потому что он своим горьким вкусом испортит все.

Еще один ядовитый гриб – ложный опенок. От настоящего опенка ложный отличается не только внешним видом, но и временем произрастания. Съедобные опята вырастают на старых пнях начиная с сентября, а ядовитые грибы растут все лето.

У ложных опят нет бахромчатого кольца на ножке, а шляпка красновато-желтого цвета. С нижней стороны шляпки на пластинках отчетливо заметна желтоватая кайма по краям.

Если тебе случайно встретятся на полянке такие грибы, обойди их стороной, потому что даже маленький ядовитый грибок, попавший в пищу, может привести к пищевому отравлению и даже к смерти.

Кроме того, тебе могут попасться ядовитые ягоды, от которых тоже лучше держаться подальше. Это "вороний глаз", паслен черный (опасны недозрелые ягоды), ландыш майский (ядовиты стебли и ягоды) и "волчье лыко". Но есть такие растения, у которых ядовиты не только ягоды, но и стебли, и листья.

Об их существовании ты тоже должна знать. Это багульник, цикута, болиголов пятнистый, белена и борщевик Сосновского. Как видишь, ядовитых растений в лесу предостаточно; так что, отправляясь в лес, откажись от привычки все тащить в рот. Даже срывать и жевать травинки ни к чему.

Если же тебе непреодолимо хочется съесть какую-нибудь ягодку, сначала посмотри внимательно: если все ягоды на кустике целы, лучше откажись от своей затеи. А если на нем есть ягодки, поклеванные птицами, то и ты смело можешь ими лакомиться. Ведь птицы не клюют ядовитых ягод, так что и тебе никакого вреда не будет.

Кстати, об этом методе рассказывал в одной из своих передач Юрий Сенкевич: его изобрели путешественники, заблудившиеся в дебрях Амазонки, а ведь в дикой Амазонии гораздо больше ядовитых ягод и растений, чем у нас.

Так что этот метод пригодится и тем людям, которые заблудились в нашем среднерусском лесу "без крошки хлеба": они смогут питаться грибами и ягодами.

Но ты все-таки старайся не заблудиться, пусть при тебе всегда будут часы и компас. Если же ты забыла компас на привале, ориентируйся по солнцу.

А если день ненастный, тебе помогут не заблудиться простые приметы: муравейники всегда расположены под деревьями с южной стороны, а мох нарастает с северной стороны гораздо больше, чем с южной. Птицы вьют гнезда преимущественно на ветвях, обращенных к югу, а у деревьев с южной стороны ветки всегда растут гуще, чем с северной.

Если тебе не повезло и ты все-таки заблудилась, старайся сохранять спокойствие (хотя на самом деле это очень трудно). Не беги сломя голову в ту сторону, откуда, как тебе кажется, ты пришла, а лучше сядь, отдышись и подумай несколько минут. Ты сказала старшим о том, что пойдешь на часок в лес за грибами? Запомни: всегда предупреждай, если уходишь куда-нибудь одна. Тогда, если ты задержишься, взрослые начнут беспокоиться и искать тебя.

Не поддавайся панике. Сначала внимательно осмотрись вокруг и прислушайся. Туристические тропинки никогда не пролегают в глухих лесах, и на самом деле вокруг всегда довольно много людей, которые тебе с радостью помогут.

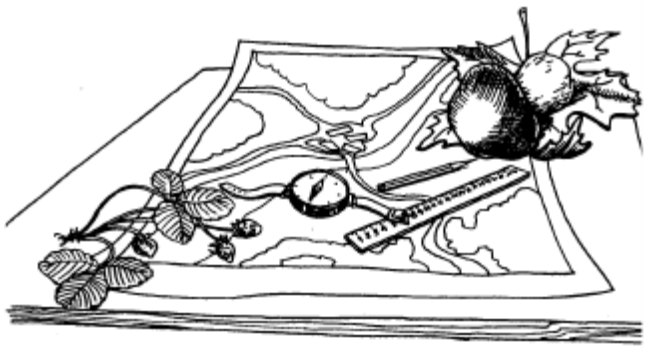
Так что ты наверняка увидишь тропинку или услышишь шум работающих машин и выберешься к людям. Если же ничего этого нет ив помине, не волнуйся, а спокойно иди, ориентируясь по компасу.

Не стесняйся подавать голос: если взрослые начали тебя искать, им будет легче это сделать, если они услышат твой голос. Так что нужно смело кричать и аукать, если ты действительно хочешь, чтобы тебя быстрее нашли.

Главное – сохраняй выдержку, не мечись по лесу в поисках тропинки, а спокойно иди, постоянно подавая голос и

осматриваясь: вдруг ты увидишь знакомые места, по которым ты уже проходила до этого.

Если тебя застигла гроза, тебе надо укрыться от дождя. Но только никогда не прячься под самым высоким деревом, хотя оно и выглядит надежным и густым. Дело в том, что во время грозы молния обычно попадает именно в такую цель, так что не подвергай себя напрасному риску. Лучше всего спрятаться под сосной или елкой, потому что их ветви расположены под углом к земле, и ты окажешься как бы под крышей, по которой и будут скатываться капли дождя.



Когда дождь кончится, осторожно выберись из своего укрытия и выжми одежду.

Если выглянуло солнышко, высуши свои вещи на солнце и, согрейся сама. А если солнца нет, тебе придется немножко побегать или энергично подвигаться, чтобы согреться.

Но никогда не оставайся в мокрой одежде: продрогнешь и заболеешь.

Ну вот, теперь ты знаешь, как надо себя вести, и, если ты попала в лесу в трудную ситуацию, сумеешь преодолеть любые проблемы, которые тебе встретятся. Но все же мы надеемся, что твой первый поход в лес пройдет без особых приключений и у тебя останутся о нем только самые хорошие воспоминания.

Мы знаем, чего ты ждешь всегда с нетерпением, о чем после вспоминаешь очень долго. Это праздники, устроенные в школе.

Школьные праздники

Да, учиться не так-то легко. Но даже для тех, кто совсем-совсем не любит ходить в школу, есть приятные моменты. Конечно, это школьные праздники. В особые, праздничные дни все погружаются в радостную атмосферу.

Разве тебе не приятно видеть в такой день много веселых и нарядно одетых ребят? И ты среди них. У вас один на всех праздник. Он делает тебя частичкой дружной компании, в которую входят все школьники страны или даже мира. Радостное настроение всех твоих друзей соединяется и становится таким огромным, что захватывает ДУХ.

А чем отличаются школьные праздники от домашних? Без сомнения, ты знаешь ответ на этот вопрос. Ведь дома ты можешь собраться только с близкими друзьями. А многие ребята даже не будут знать о твоей радости. Хорошим настроением хочется делиться со всеми, поэтому в школьные праздники все ученики – и младшие, и старшие – становятся друзьями.

С тех пор как ты пошла в школу, количество праздничных дней в твоей жизни заметно увеличилось. Есть праздники, которые справляет только твой класс. Это отличная возможность повеселиться и подружиться с одноклассниками. Именно в таких ситуациях зарождаются дружеские, искренние отношения между ребятами одного класса. Ты можешь лучше узнать тех, с кем раньше не общалась.

Возможно, ты увидишь одноклассников совсем не такими, как во время занятий. Но ведь и ты готова вовсю повеселиться! Поэтому во время школьных праздников ты и твои друзья можете совсем не смущаться учителей и друг друга, а играть в любимые игры и танцевать всем классом.

Именно таким праздником становится "День именинника", когда весь класс отмечает день рождения сразу нескольких ребят. Такое возможно, если объединить вместе тех, которые родились, например, осенью или зимой. Одноклассники стремятся устроить праздник для именинников. И это просто здорово!

Под руководством учительницы ты и твои друзья можете нарисовать открытки, сделать подарки и накрыть праздничный стол для именинников. Но подготовить все нужно как сюрприз, чтобы виновники торжества ни о чем не догадались. А когда все будет готово, пригласите этих ребят и устройте для них какие-нибудь игры-испытания. Маленький концерт будет достойным завершением такого "Дня именинника".

Ты, наверное, заметила, что учителя ведут себя несколько

иначе в праздничные дни. Учительница перестает быть строгой и разрешает вам повеселиться. Некоторые с радостью участвуют в забавах и играх своих учеников.

Их глаза светятся озорным светом, а на губах милая улыбка. Ведь, в конце концов, все учителя тоже когда-то были детьми. И танцевать они также наверняка очень любят.

Учителя делят с учениками все школьные праздники, которые объединяют взрослых и детей в единой радостной суматохе. Они отмечают общие события.

Первым в учебном году праздником по праву считается 1 сентября – День знаний. Лето закончилось, и пора идти в школу.

Как ни чудесно было время каникул, но по школе все ученики давно соскучились. Ребята подросли, хорошенько отдохнули и рады общению друг с другом. К тому же 1 сентября несет в себе много знаменательного – ты стала еще на год старше и идешь в следующий класс.

К этому дню готовится нарядная одежда. Для любимой учительницы выбирается красивый букет. В новенький рюкзак каждый школьник собирает новые учебники и совершенно чистые тетрадки. В пенале полный набор ручек, карандашей и маркеров.

Нетрудно представить, во что превратится этот ученический набор к концу учебного года! А сейчас, в самом начале, все новенькое и чистенькое!

Итак, ты нарядная и с букетом цветов отправляешься в школу. День знаний начинается с торжественной линейки. В назначенное время ты должна прийти к школе. Может быть, кто-то из близких захочет разделить с тобой этот праздник. В таком случае ты пойдешь в школу с бабушкой, мамой или папой, сестрой или братом. А можно отправиться всей дружной семьей. Родители могут присутствовать на торжественной части праздника.

Ты помнишь, какой важный вид имели твои одноклассники на самой первой школьной линейке? Тогда тебе казалось, что весь этот праздник только из-за вас, первоклашек. Волновались все без исключения: и ребята, потому что не знали, что их ждет впереди, и учительница, которая впервые встретилась с большой ватагой очень разных человечков, и родители, как будто они сами шли учиться. У тебя все эти волнения уже позади.

В прошлом остался самый первый звонок. Но ты знаешь, что с ним может сравниться только последний звонок. До него долгий, непростой, но очень важный путь. Ты уже не первоклашка, и этим можно гордиться. Не жалей, что теперь основное внимание на этом празднике уделяется другим ребятам, которые пришли в школу первый раз.

В праздничной суматохе бывает довольно трудно найти свою учительницу и одноклассников. Но эта проблема позади, и все ребята идут к месту школьной линейки. Теперь тебе придется отпустить руку мамы или бабушки. Они во время линейки должны стоять немного в стороне от школьников.

На школьной линейке очень приятно стоять в первом ряду. Но такая удача достается далеко не всем. Кстати, во многом это зависит оттого, как ты себя ведешь. Ведь учительница не поставит в первый ряд девочку, которая в самый ответственный момент линейки будет громко разговаривать с подругой.

Все ребята выстраиваются в ровный строй. На линейке перед школьниками выступают директор школы, почетные гости. Ученики показывают разные концертные номера: поют, танцуют, рассказывают стихи. Если ты хочешь принять участие в выступлении, скажи об этом учительнице. Она поможет тебе хорошо подготовиться и включит твой номер в программу. Очень почетно выступать в такой день перед всей школой.

Букет, который ты принесла, можешь подарить директору, кому-либо из гостей или учительнице. Лучше это сделать в конце линейки или сразу после выступления учителя. Всем

выступавшим нужно аплодировать, но не прежде, чем они закончат свою речь.

Ты, наверное, не раз была свидетельницей таких случаев: директор произносит поздравительную речь на линейке. Он замолчал, чтобы только перевести дух. А все ребята начинают ему рьяно аплодировать. Они несколько торопятся, не правда ли? И директора тем самым ставят в неловкое положение.

После школьной линейки все ребята расходятся по классам или отправляются на какое-нибудь мероприятие, подготовленное специально для этого случая взрослыми. Родителей тоже обычно приглашают на дальнейшие торжества и конкурсы. Ты можешь быть просто зрителем на праздничном спектакле. Но гораздо веселей будет участвовать в нем лично. Не правда ли?

Любое выступление, тем более в такой важный день, требует тщательной подготовки. Если ты собираешься принять участие в праздничном концерте, то тебе нужна помощь учителя. Будет замечательно, если ты сама проявишь желание. Учительница подскажет тебе, какой номер подобрать, и поможет его отрепетировать.

За лето ты многому научилась, узнала красивые песни, читала прекрасные стихи. А в летнем лагере вожатые научили тебя новым танцам. Из всего этого вместе с учительницей выберите то, что будет подходить по теме к празднованию Дня знаний. Это могут быть стихи и песни о лете, мире, школьных друзьях. Современные эстрадные хиты в таком случае будут неуместны, оставь их для менее официальных праздников.

Попробуй собрать тех ребят, которые летом ездили в разные примечательные места. Вместе организуйте путешествие по фотографиям для одноклассников. Учительница поможет вам придумать интересный рассказ о летнем отдыхе и о красивых местах, где вы побывали.

1 сентября – день встречи друзей после лета. Поэтому он никогда не бывает скучным. Девчонки и мальчишки спешат поделиться друг с другом многими новостями. Все рады встрече. Море улыбок вспыхнет в этот день.

Не менее важен, чем День знаний, другой осенний день. Бархатной золотистой осенью отмечают праздник много хороших людей одновременно. В первое воскресенье октября вся страна поздравляет с профессиональным праздником учителей.

Взрослые вспоминают тех, кто когда-то научил их читать и писать. Звонят своим учителям, которые теперь стали просто бабушками и дедушками. Недавние выпускники рады возможности снова зайти в милую школу. Учителей, которых совсем недавно доводили до сердечных приступов, на самом деле

они очень любят и ценят. И в этот день от всего сердца поздравляют с их праздником.

Это торжественный день не только для учителей, но и для их учеников. В воскресенье все отдыхают, а вот в учебный день, который предшествует праздничному воскресенью – в пятницу или субботу, – самый настоящий праздник царит в школе.

Ты уже знаешь, что даже очень хмурые и серьезные учителя в этот день становятся удивительно веселыми и добрыми. Они в этот день поздравляют друг друга, желают здоровья и счастья.

Учителя честно заслужили такой праздник, заработали благодарность людей своим трудом. Ты, конечно, не президент и поднять им зарплату не можешь. Тогда сделай все, что в твоих силах, чтобы праздник удался на славу.

Прежде всего в этот день нужно забыть все коварные и хитрые способы "укрощения учительницы". Попробуй вместе со всем классом сделать что-нибудь приятное ей. Нет, стул, натертый мелом и напичканный кнопками, может развеселить всех, кроме учительницы, которая на него села. Это оставь для следующего раза.

Не нужно пытаться устроить любимой учительнице в честь праздника выходной и всем классом сбегать с уроков. В этом случае вы рискуете больше не увидеть ее в хорошем расположении духа. Потому что после коллективного побега настроение учительнице может испортить директор. А это значит надолго.

Этот праздник веселый, поэтому допустимы разные добрые шутки и забавы. Стало привычным дарить преподавателям в

такой день подарки. Придумайте вместе с одноклассниками, как поздравить свою учительницу. Делайте это искренне и от всей души. Учительница обязательно это поймет и будет очень рада, что в ее классе учатся такие замечательные ребята.

Попробуй собрать девчонок и мальчишек и общими силами устроить настоящий праздник. Если не получается организовать весь класс, собери самых активных. На перемене перед уроком укрась доску, напиши цветными мелками поздравления.

На учительский стол поставь букет цветов и открытку. Предложи ребятам подарить учительнице какой-нибудь талисман. Это может быть мягкая игрушка, которую сделают своими руками девочки твоего класса.

Устройте маленький пир для всего класса. Ребята должны попросить помощи у родителей в выпечке пирога и покупке лимонада. Приготовьте вместе все для чаепития в классе, но так, чтобы виновница торжества и не догадывалась об этом.

Если учительница веселая, то с ней можно и пошутить слегка. Как только она войдет в класс в начале урока, посадите ее за первую парту. Пусть теперь она побудет ученицей. А ее учителями могут быть разные ребята.

Пусть учительница решит хитрую задачку, расскажет стихотворение, ответит на вопрос по природе и т. д. по расписанию на этот день. Все задания придумай с ребятами заранее. Только пусть они будут шуточными. Чтобы учительнице не пришлось в праздничный день решать задачу, которую один из ребят списал из учебника высшей математики у старшего брата.

А в завершение этого эксперимента кто-нибудь должен вручить учительнице золотую медаль. Ее можно сделать своими руками из золотистой бумаги. После этого приступайте к пирогу. Пока класс будет не спеша пить лимонад, можно устроить небольшой концерт.

Пусть каждый сам или в группе приготовит какой-нибудь номер. В этом концерте никаких особых актерских талантов не требуется. Спойте любимую эстрадную песню, станцуйте модный танец. Или разыграйте в лицах смешную басню или сценку.

Кроме своей учительницы, ты должна поздравить с праздником всех учителей, которые ведут в твоем классе какие-либо предметы. Учителя физкультуры или гимнастики, пения и рисования можно пригласить в класс на концерт. В крайнем случае ограничься поздравительной открыткой.

В этот день нужно быть готовой ко всем урокам, чтобы твоя двойка не омрачила всеобщего веселья. Не надейся, что учительница после концерта никого не будет спрашивать. Лучше быть готовой к такой неожиданности.

Одна из самых лучших учебных четвертей – вторая. Во-первых, она короткая, не то что следующая за ней третья четверть. А во-вторых, она ведет тебя к самому сказочному празднику на земле – Новому году.

Предновогоднее радостное настроение спускается на Землю уже где-то в середине декабря. Не только ты, а все люди начинают мечтать о том, чтобы скорее наступила новогодняя ночь. Если ты в уходящем году была доброй и послушной девочкой, то Дед Мороз не забудет про тебя.

Ты замечаешь, как изменяется настроение и у твоих одноклассников? Никто не хочет учиться, все думают о школьном новогоднем маскараде. Все стараются, чтобы он получился очень веселым. Помоги учительнице сделать его именно таким. Ведь у нее в конце четверти огромное количество дел: выставить оценки за четверть, написать директору отчет. Помощь школьников просто необходима ей в этот момент.

Новогодний бал в школе проходит обычно возле большой елки в актовом зале. Там, кроме твоего класса, будут и другие ребята. Но, надеемся, вам всем хватит места для веселого хоровода вокруг елки.

Конечно, праздник окажется более интересным, если все ребята придут в масках. Тогда никто не будет стесняться. И можно будет носиться возле елки с большой скоростью. Ты обязательно должна приготовить номер для Деда Мороза. Легче всего выучить в таком случае коротенькое стихотворение.

Обычно такие массовые гулянья длятся около часа. А после этого ребята расходятся по своим классам. И уже там играют в разные игры, танцуют, пьют лимонад или чай, получают сладкие

подарки. Чтобы это не превратилось в скучные посиделки, нужно все хорошенько продумать.

На классном часе спроси у одноклассников, какие веселые мероприятия, игры и конкурсы стоит провести на новогоднем огоньке. Подготовку к этому событию следует начать заранее. Учительница даст разные задания ребятам, тогда весь класс будет готовиться к празднику.

Начните с украшения помещения. Все его детали лучше согласовывать с учительницей, чтобы она не сильно была шокирована разрисованными стенами и окнами.

Обычно к Новому году делают праздничные плакаты. Такой плакат ты или кто-то из твоих товарищей могут нарисовать сами. Сюжетом выберите то, что можно легко нарисовать.

Кроме традиционного плаката, придумай что-нибудь оригинальное. Например, изобрази на большом листе новогоднюю картинку: Дед Мороз и Снегурочка спешат на праздник. На их пути встают разбойники, колдуньи. А помогают справиться со всей этой нечистью разные добрые зверюшки, феи.

Приклей на лица добрых сказочных героев фотографии одноклассников и учительницы. А злодеям лучше оставь их неприглядные физиономии. Потому что никому, тем более учительнице, не хочется увидеть себя в роли какой-нибудь Бабы Яги.

Будет замечательно, если в классе будет стоять маленькая елочка или хотя бы букет из еловых ветвей. Их можно украсить самодельными игрушками и дождем. Под елочку хорошо бы поместить сказочного Деда Мороза и Снегурочку.

Под руководством учительницы ты и ребята можете показать одноклассникам спектакль или небольшую сценку. На крайний случай приготовьте несколько стишков и песенку про Новый год.

Самое главное на классном новогоднем огоньке – это веселые и интересные игры. Подойдут любые, которые нравятся ребятам. Это могут быть фанты. Придумай несколько заданий, которые рассмешат твоих друзей. Только пусть они будут не очень трудными. Всем классом можно отгадывать кроссворд, нарисованный на доске. А темой этого задания возьмите хотя бы любимые всеми мультики.

К празднованию Нового года в школе можно подключить и родителей. Их не стоит стесняться. С ними гораздо веселей. Родители могут показать себя с новой неожиданной стороны, о которой ты даже не подозревала.

С первым месяцем весны приходит женский праздник. Может быть, потепление в погоде еще чувствуется слабо, но это только начало весны. Многие девчонки не считают 8 Марта

значительным праздником. А зря! Ведь он предназначен для настоящих леди. Все приготовления к весеннему празднику должна взять на себя мужская половина.

Но ты же знаешь, какие эти мальчишки! Им некоторые дела нельзя доверять. Настаивать на подарках для себя нескромно. А вот о поздравлении любимой учительнице стоит подумать всему классу: и мальчишкам, и девчонкам.

Попробуй сама нарисовать симпатичную открытку. Конечно, продается много очень красивых открыток. Но самыми замечательными считаются те, которые сделаны своими руками.

На такой открытке можно нарисовать веселый сюжет. Например, смешные рожицы, которые пусть даже слегка напоминают лица ребят твоего класса. И, естественно, цветы. Поздравления и пожелания придумай сама, желательно в стихах.

Весенние цветы – нарциссы, тюльпаны или мимоза – обязательно должны стоять на учительском столе. Напомни об этом родителям. Пусть они позаботятся о цветах.

Лучше всего поздравить учительницу с 8 Марта на первом же уроке предыдущего дня. Ведь это выходной день, и в праздник ты не увидишься со своей учительницей. Наиболее подходящим моментом для поздравления будут первые минуты самого первого урока.

Как только учительница переступит порог – можно приступать к торжественной церемонии. Самый смелый в классе должен произнести наилучшие пожелания, а весь класс хором прокричать: "Поздравляем!" Конечно, этот ответственный момент лучше порепетировать, чтобы ребята кричали дружно.

После искреннего поздравления пусть каждый из ребят

вручит удивленной учительнице подарок, который сделал своими руками. Продолжите торжество чтением стихов, песнями и танцами, посвященными твоей учительнице. Кстати, можешь сказать ребятам, что, чем дольше они будут петь песни учительнице, тем меньше времени останется для проведения урока.

Современный этикет

Мы уже рассказывали о том, как себя вести с родителями и другими родственниками, о том, какой линии поведения вообще нужно придерживаться дома. Обращались мы и к твоим взаимоотношениям с одноклассниками, учителями и прочими обитателями школы.

Мы целый раздел посвятили утреннему этикету. Ну а теперь мы хотим поговорить о правилах поведения вне дома, то есть на людях.

Поход в театр или в кино – целое событие. Хорошо, если оно не омрачится дурным воспитанием твоих одноклассников или твоим неумением себя вести.

Итак, весь класс в сборе, и вы во главе с учительницей вступаете в заманчивый и таинственный мир театра.

Вот тут-то учительница испытывает первый шок. Вместо того чтобы чинно пройти в зал и занять места, эти сорванцы (ты и твои одноклассники), как вражеские захватчики, с жуткими криками и воплями врываются в зрительный зал, сметая всех на своем пути.

Добравшись наконец до зрительного зала, маленькие ценители искусства начинают поиск своих мест. Происходит это под шум и гам, ими же производимый. Билетеры в шоке, учительница в полуобморочном состоянии.

Через некоторое время все заняли свои места, но долгожданная тишина не наступила, так как продолжаются перешептывания (правда, все перешептываются в полный голос), смех и прочие звуковые эффекты.

И вот погас свет, занавес поднят, начинается театральное действо. Все те, кто еще недавно шумел и гонялся, как "савраска без узды", притихли. Они смотрят на сцену, они полностью погружены в происходящее на ней, но, когда зрительский интерес достигает апогея (то есть наивысшей точки), раздается резкий и подозрительный звук.

Весь зрительный зал, хотя и с великим трудом, но все же отрывается от увлекательного зрелища и переключает свое внимание на источник этого непонятного звука.

Оказывается, что Лена, твоя одноклассница, настолько изголодалась, бедняжка, что не смогла сдержать волчьего аппетита и начала разворачивать шоколадку, предусмотрительно захваченную с собой.

Лену совсем не смутило всеобщее внимание, и она, как ни в чем не бывало, продолжала утолять голод. Наконец шоколадка

закончилась, и все облегченно вздохнули: можно опять погрузиться в созерцание происходящего на сцене.

Всем известно, что дурной пример заразителен, через некоторое время в тишине раздается не менее странный звук. Это Саша Иванов тоже решил подкрепиться. Он достал пакетик с солеными орешками и попытался его открыть, как раз этот шум и привлек внимание всех окружающих. Вскоре он справился с неподдающимся пакетом и с блаженной улыбкой стал наслаждаться орехами, издавая при этом достаточно громкие звуки.

Актеры на сцене и зрители в зале с трудом дождались антракта. Но и он не принес любителям театра облегчения: изголодавшаяся толпа школьников кинулась в буфет и взяла его штурмом. Бедные театралы с ужасом представляли себе, что их ожидает во втором отделении спектакля. Ведь в буфете помимо шоколадок и пирожных продавались яблоки (неплохой источник звука) и чипсы.

Учительница решила не рисковать и, собрав своих воспитанников, сказала, что они не умеют себя вести и поэтому им придется покинуть театр, чтобы совсем не сорвать спектакль.

Не правда ли, довольно типичная картина для нынешних молодых людей?

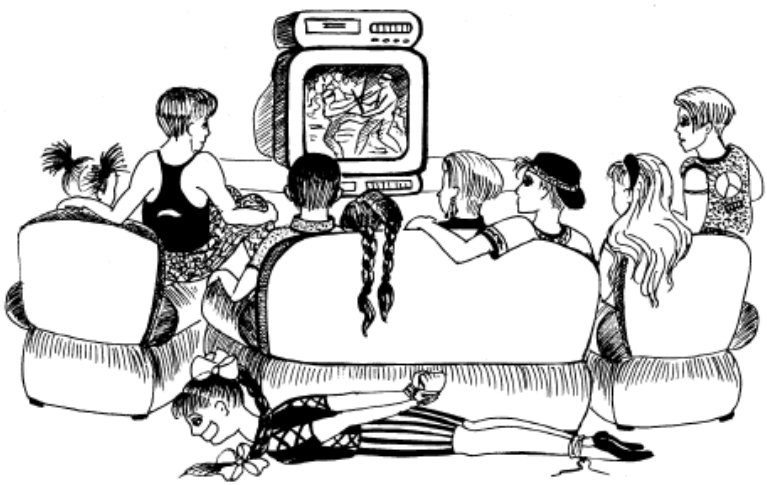
Запомни на всю жизнь: театр – не столовая. В театр ходят, чтобы насладиться пищей духовной, а не хлебом насущным. Для последнего подойдут заведения иного рода.

Пойми, таким некрасивым поведением ты мешаешь буквально всем: и зрителям, и даже актерам на сцене. Рано или поздно тебя просто выведут из зрительного зала, если, конечно,

ты будешь продолжать вести себя подобным образом.

Эти правила распространяются, конечно же, и на посещение кинотеатров.

Есть любители кино, которые буквально силой затаскивают своих друзей и знакомых на понравившийся им фильм. В течение всего сеанса такие киноманы рассказывают во всех подробностях содержание фильма, который, собственно, ты должна посмотреть сама. Согласись, такие комментарии не к месту.



Подобная ситуация может возникнуть и при домашнем просмотре видеофильма, который ты уже видела. Здесь все гораздо проще, твои друзья могут в любой момент дать тебе понять, что твоя болтовня неуместна и мешает им смотреть фильм.

Рассмотрим другую ситуацию. Вы едете с классом на пикник или просто в лес, на природу. Здесь тоже нужно уметь вести себя.

Обычно после многих горе-туристов лес, который является нашим богатством, становится похожим на мусорную свалку. Чего в нем только нет!

Стало мало в современном лесу грибов и ягод, постоянно уменьшается число деревьев и прочей растительности. Зато в нем полно всяких банок и жестянок из-под консервов, из-под напитков и прочего. Вместо птиц на ветках нашли приют всевозможные оберточные материалы, что никак не украшает лес.

Конечно, тащиться после загородной прогулки домой с тюками мусора – не очень веселое занятие, но оставить нашу голубую планету вовсе без лесных массивов – перспектива куда менее приятная.

Так что подобная красота (лес и все живое, что в нем бегает, ползает и летает) требует определенных жертв, но жертвы эти

окупаются сторицей. В конце концов, люди живут и имеют несказанное счастье дышать воздухом, насыщенным кислородом (пусть даже не совсем чистым, хотя его загрязнение – плод человеческой деятельности), только благодаря зеленым насаждениям.

Мусор мусором, но это еще не самая большая проблема леса. Костры – вот бич современных лесов. За последние годы выгорели десятки, сотни, тысячи гектаров лесных массивов. Причины этих пожаров – не затушенные как следует костры, разведенные туристами.

Конечно, посидеть у костра, спеть походные песни, полакомиться печеной картошкой – нет ничего чудеснее. Наверняка такие походы запомнятся тебе на всю жизнь.

Но только, пожалуйста, не забудь сама и напомни товарищам, что, уходя из леса, надо обязательно затушить костер. Лучше всего вылить на него ведро воды, но даже в этом случае непременно проверь, действительно ли костер затушен окончательно и бесповоротно.

Мы поговорили с тобой о том, как себя нужно вести в местах, куда ты идешь вместе с друзьями, но не только этого касаются правила поведения. Мы еще ничего не сказали про животных.

Многие дети, имеющие животных, любят их очень избирательно. Например, моя кошка или собака самая лучшая, а все остальные не имеют права на существование. Такие взгляды позволяют ребятам обижать беззащитных животных, считая при этом, что они поступают правильно.

Есть и такие, кто вообще относится к животным не как к живым существам, а как к вещам.

Это неправильно и очень жестоко. Любить нужно все живое: и растения, и животных, ну и, естественно, людей.

Только искренне любя все и всех тебя окружающих, ты сможешь вырасти настоящим человеком. Понятие "настоящий человек" сейчас, к сожалению, не в моде, но тебя эта мода волновать не должна. Тебе нужно жить, расти и развиваться не только физически, но и духовно, в гармонии со всем миром.

Жизнь прекрасна и удивительна, так постарайся увидеть все ее красоты и прелести!

Глава VI
Как удивить своих гостей и при этом не сразить их наповал

Ты предвкушаешь скорое и приятное событие – приход гостей. У тебя, наверное, день рождения или еще какой-нибудь праздник. Но – стоп! Все ли готово к их приходу? Давай вместе посмотрим и исправим, если что не так.

Праздничный интерьер

Любишь ли ты праздники? Можно даже не сомневаться, что в ответ ты во все горло закричишь: «Да!» Конечно же, как можно об этом спрашивать?! Любой человек, если только он не страшный нытик, пессимист и зануда, утвердительно ответит на этот вопрос.

Да, говоря по правде, даже они в глубине души очень любят праздники, но только они не знают, как их устроить, как сделать так, чтобы на душе было весело и хорошо, хотя бы на один день или вечер.

Вообще, что такое праздник? У тебя бывает так, что, когда ты проснешься рано утром, а в лицо тебе ласково светит первый солнечный лучик, который тебя, кстати, и разбудил, ты вдруг чувствуешь нечто особенное, какой-то душевный подъем, неизвестно откуда взявшуюся радость? И тогда твоему чувству очень соответствует весело мотающийся из стороны в сторону хвостик твоей болонки, которая, похоже, радуется так каждое утро и даже по нескольку раз на дню по всяким причинам. Ты, наверное, слышала такое выражение: "щенячья радость"? Вот это самое оно и есть.

Дальше ты выходишь на балкон, в лицо тебе дует теплый ветерок, ты видишь то самое солнышко, которое тебя и разбудило (оно тоже только недавно встало, но уже вполне умытое и проснувшееся).

Смотришь вниз на прохожих, которые поодиночке и парами ку-да-то спешат, на появляющиеся в поле зрения и тут же ускользающие вдаль машины – и чувствуешь, что утверждение "жизнь прекрасна и удивительна" не такое уж старое и спорное, как тебе это раньше казалось.

Вообще, чувство радости посещает тебя, вероятно, довольно-таки часто. Разве это не радость, когда ты выходишь на кухню, а там весело жарятся на сковороде твои любимые оладушки, разбрызгивая во все стороны жир и распространяя обалденный запах?

А рядом стоит любимая, дорогая мама, она улыбается тебе, говорит: "С добрым утром, дочка!" – и тут же отправляет тебя в ванную комнату, потому что ты с утра – это явление, среднее между маленькой Бабой Ягой, лохматой и косматой, крокодилом, который не любил чистить зубы, и медвежонком, который проснулся от зимней спячки, а где он находится и что дальше нужно делать, никак не сообразит.

Умывшись и окончательно проснувшись, ты ешь эти самые

оладушки, улыбаешься маме и думаешь: "Почему же мне так хорошо?"

Потом ты идешь в школу и, конечно же, получаешь пятерку по тому предмету, который вообще-то не входит в число твоих любимых, и, если честно сказать, ты его толком-то и не учила, но, вероятно, сегодня какой-то особенно удачный день, когда тебя вызывают к доске, ты бойко рассказываешь все необходимое и, осчастливленная, садишься на место.

И вот интересная вещь: когда ты поделишься своей радостью, хорошим настроением с подругой, то вдруг почувствуешь, что твоя радость не только не уменьшилась (как по закону физики), а, наоборот, увеличилась вдвое – но по другому закону, который мы назовем "Закон широкой улыбки", или "Поделись улыбкою своей, и она еще не раз к тебе вернется".

Итак, мы открыли новый закон: когда ты делишься хорошим настроением с другими людьми, то оно не только не убавляется от этого, а, наоборот, увеличивается прямо пропорционально количеству людей, которых ты осчастливишь своей улыбкой, доброй шуткой или маленьким розыгрышем.

Послушай-ка, подруга, если у нас с тобой на душе сегодня птички поют и солнышко светит, почему бы не устроить праздник, пикник или чей-либо день рождения – например, твоей любимой куклы? Главное, придумать повод. Давай-ка пофантазируем, по какому поводу можно собрать у себя кучу друзей и подруг?

Ну прежде всего это может быть твой собственный день рождения – это, конечно, заметный праздник, и странно, между прочим, что его не отмечают еще в календаре красным листком (а кто знает, может, когда-нибудь так и будет, а?).

Возможно, это будет праздник первых солнечных лучей, а если на дворе осень или зима – то праздник первого снега, опавших листьев, самого крутого мороза за зиму, проводов матушки-зимы. Весной поводов для радости намного больше: праздник первых листочков, растаявшей снежной шубы, первых теплых лучей. Ну а летом…

Летом, по нашему глубокому, проверенному опытом убеждению, каждый день можно приравнять к празднику. Ты еще спрашиваешь почему? Ну прежде всего, конечно же, каникулы! Их начало, кстати, тоже можно отметить праздником, который так и назовем: "Праздник освобождения от трудов и мук".

Как его отметить, мы еще разберемся, намекнем лишь, что подбрасывание вверх учебников и дикие крики: "Свобода!" – будут входить в обязательную программу.

Потом обязательно нужно устроить "День русалки" – в

противовес "Дню Нептуна" (а чем мы, девушки, хуже!), "День красного солнышка", "День ящерицы, слишком долго гревшейся на солнце и от этого ставшей красной, как вареный рак".

Это, как ты поняла, будет относиться к одному из твоих друзей, который немного не подрассчитал температуру, время лежания на солнце, возможности собственной кожи, в результате чего чувствует себя, как цыпленок гриль.

Тем более если человек так страдает и мучается, почему бы не устроить вокруг него нечто вроде хоровода краснокожих индейцев – глядишь, и быстрее заживет обгоревшая кожа. И конечно, по правилу симметрии можно устроить и вечер под названием «Прощай, свобода!». Это, как ты уже догадалась, грустный праздник, посвященный концу каникул и превращению тебя, дотоле свободной и вольной, в занятого учебой человечка. Ну что же, можно только лишь утешаться, что все хорошее когда-либо кончается, но оно (хорошее) бывает.

В общем, мы наметили поводы для праздников, а как же их отмечать? Театр, как известно, начинается с вешалки, а вечеринка – с украшения дома. Итак, отмечаем самый главный и первый праздник в жизни: твой день рождения. Ты, конечно, уже пригласила кучу друзей и подруг, и скоро они будут стучать и звонить в твою дверь.

Какая она, твоя входная дверь? Что за вопрос– удивишься ты. Конечно же, деревянная (железная, панельная). А как она выглядит? Тут ты можешь совсем растеряться: ну покрашена краской, сверху звонок, сбоку замок, все как у других.

Но как же так?! У тебя, понимаешь, самый главный день в году и в жизни, а дверь к такому выдающемуся сегодня человеку

выглядит так же, как и у других соседей по лестничной клетке, с которыми сегодня наверняка ничего такого не произойдет. Это дело нужно срочно исправлять! Как ты сказала: "звонок, замок"? С замка мы и начнем.

Зачем имениннице закрытая дверь? Пусть в замке торчит маленький цветочек, а посередине двери будет табличка с какой-либо надписью типа: "Войдите, если сможете", "Открыто", "Закрыто", "Окрашено", "Без подарка не входить", "Не стучи, убьет!", и рядом – нарисованный черепок с костяшками.

Можно сделать и такое: если у тебя дома найдется специальная смывающаяся краска одного или разных цветов, то нарисуй на двери улыбающуюся рожицу, а под ней напиши: "Праздник именно здесь, ты не ошибся" или "Улыбнись еще шире и войди". Это в том случае, если ты не очень хорошо умеешь рисовать.

Ну а если у тебя природный талант и, как говорится, руки чешутся, только дай чем-нибудь что-нибудь измалевать, то тут тебе и карты (просим прощения, краски) в руки! Цветочки – так цветочки, кружочки – так кружочки.

Если хочешь, вперемежку со всем этим гербарием напиши имена тех, кого ты пригласила, рядом поставь краску (ту самую, смывающуюся), повесь табличку: "Отмечаться здесь", и пусть гости вычеркивают свои имена. Так, во-первых, каждый, кто приходит, будет знать, какая компания ожидает его внутри, а во-вторых, сразу примет участие в грандиозном празднике, так сказать, со входной двери.

Рисовать можно и цветными мелками, и акварельными красками, и карандашами; главное, чтобы это все отмывалось и оттиралось, иначе ты в свой день рождения испортишь настроение своим родителям, благодаря которым, в сущности, ты и появилась на свет.

А они, в свою очередь, по закону распространения вирусов плохого настроения, испортят праздник тебе и твоим друзьям, даже если ничего и не скажут – ни до ни после.

Постарайся, чтобы после праздника квартира не напоминала "Последний день Помпеи" известного художника К.Брюллова. На этой картине изображены последствия извержения вулкана Везувия, в результате которого красивый и уютный (как твоя квартирка) городок превратился в развалины.

Что мы еще забыли сказать о двери? А, звонок! В принципе, при такой украшенной двери звонок не нужен, но можно и тут придумать кое-что интересненькое. Прежде всего – табличку под звонком типа: "Не трогай меня!!!" или, наоборот: "Сюрприз", "Гав-гав", "Ку-ку" или "Мяу". А под дверью посадить самого веселого

приятеля или встать самой и "озвучивать" звоночек по-всякому.

Наконец гости кто поодиночке, кто гурьбою вошли, и что же они увидят перед собою? Ну, понятное дело, тебя, как главную виновницу торжества, потом, конечно же, праздничный стол, на котором много-много чего вкусненького, и что, все?

Это же ужасно традиционно, скучно и неинтересно! А комнаты, стены, потолок, неужели они останутся такими же, как и всегда? Нет, это непорядок. Раз уж у нас такая необычная дверь, то будем последовательны и доведем дело до конца.

Чем же украсить стены? Начнем с самого яркого, разноцветного, веселого и в то же время хрупкого – с воздушных шаров. Они, как известно, бывают разной формы: круглые, в виде животных (например, зайчиков) и "колбаски", которые можно сложить в любую фигурку.

Круглые будем использовать так: в первую очередь повесим их на стены поодиночке или парами, тройками, пятерками (не правда ли, приятное словечко?).

Потом, конечно, можно украсить ими люстру (только в разумных пределах и так, чтобы они, по возможности, не нагревались) или, связав их вместе, сделать из них "подушечку" на кресло, и пусть каждый попробует ее на прочность собственным весом. И тот, кому удастся дольше всех просидеть на таком троне, нанеся урон как можно меньшему числу шариков, получит, естественно, приз.

Еще попробуй каждое кресло, каждый стул снизу окружить ожерельем из таких шариков. Это будет очень красиво и необычно. Потом посмотрим, кто аккуратнее всех может сидеть

на стуле, ухлопав наименьшее их количество. А тому, кто истребит больше всех шаров, под конец присвоим звание Мистер Шило, намекая, конечно, на известную поговорку.

А из складывающихся в фигурки шариков мы придумаем массу интересного. Во-первых, ими также можно украсить стены, потолок и все, что угодно.

Во-вторых, около каждого прибора положим надувного "зверька", и пусть гости выбирают тех, которые им больше по душе. А потом те, кто выбрал одинаковых животных, вместе должны будут исполнить танец или какой-либо номер.

Если воздушный зверинец сложить в большой мешок, то это – новый конкурс: каждый сунет руку в мешок и на ощупь определит, кого именно он схватил. И, наконец, несколько шариков мы не будем сами складывать в зверюшек, а будут это делать на скорость несколько соревнующихся. Например, выбирается модель "Собачка", а конкурс заключается в том, как быстрее и красивее ее сложить.

Для пущей красоты попробуем сделать гирлянды из разноцветной бумаги. Это очень просто: берется лист, нарезаются полоски и склеиваются. Получаются бумажные цепи, которые вешаются на стены и которыми потом мы будем украшать победителей в конкурсах.

Кстати, можно провести интересный опыт: с закрытыми глазами попытаться определить, какого цвета звенья в этой цепи. Скажешь, невозможно? Как бы не так! Существуют люди, которые умеют на ощупь определять цвет и даже читать книгу.

Кто знает, может, в вашей компании найдется такой одаренный человек, у которого сильно развито осязание! Бывают же подобные случаи, да и другим потренироваться тоже не мешало бы.

Чем бы еще украсить стены? Ты пока что в раздумье? Ну конечно же, портрет! Портретами виновницы торжества, то есть твоими. Наверняка у тебя есть фотографии, на которых ты совсем маленькая.

Развесь их по стенам (не стесняйся, ведь сегодня твой день!) и придумай смешные подписи, например: "Я и "Мерседес" – ты в коляске, "Модель на подиуме" – это когда ты делаешь первые шаги, "Принцесса" – ты в каком-нибудь нарядном платье.

А как же твои любимые игрушки? Неужели же они не будут принимать участие в празднике? Конечно же, будут! Хорошо бы посадить их за отдельный столик, нарядить в самую красивую одежду, которая только у них есть, и рядом написать: "Ждем гостей!", ведь наверняка тебе еще кого-нибудь подарят в день рождения. Тогда ты эту куклу или зверюшку посадишь на

свободное место, которое ты обязательно оставишь, положишь ей на тарелочку кусочек торта, и пусть она знакомится с новыми друзьями.

Также нужно припасти несколько вазочек для цветов, ведь тебе их точно подарят. Укрась ими стол. Один букет – это, без сомнения, очень хорошо, но почему бы не поместить по одному цветочку в маленькие бокальчики и вазочки и наставить их повсюду? Знаешь, это будет выглядеть действительно необычно и красиво.

Ну все, комнату к твоему дню рождения мы украсили. То, как при этом себя вести и что делать, ты узнаешь в других главах, а пока давай перейдем к другим праздникам.

Например, к "Празднику наступившей осени". Как при этом украсить квартиру, ты скорее всего уже догадалась. Конечно, прекрасное украшение – желтые и багряные листья, и самые красивые из них – кленовые.

Соберемся-ка мы с тобой в парк, наберем их побольше, также захватим и уцелевшие зеленые листья. Потом хорошо бы найти ветку небольшой березы – она прекрасно смотрится и с ней можно придумать много интересных вариантов. А если тебе попадется какой-либо причудливый корень, не проходи мимо! Возьми его тоже с собой, он пригодится.

Ну, вот мы и дома со всем нашим грузом. Прежде всего очистим от грязи и пыли щеткой все лесные сокровища. Затем оглядимся: как бы превратить нашу комнату в некое подобие лесного царства? На занавесках красиво развесим листья так, как будто они падают, медленно кружась. Их можно приколоть маленькими булавочками или некрепко пришить (только без ущерба для занавески).

Небольшие веточки прикрепим к стенам или, если это трудно, постараемся укрепить их между стеной и мебелью. На одну из них повесим зеленые листья – она будет у нас как воспоминание об уходящем лете – с одним желтым листком. Другие украсим желтыми и бордовыми листьями. Корень положим на столик, предварительно очистив его, и поместим вокруг него мох.

Теперь о мебели. Ты можешь попытаться превратить свою комнату в лесную опушку, положив кресло и стул набок и накрыв подходящей по цвету материей или покрывалом: зеленым, коричневым или желтым. Получатся кочки. На них, правда, не очень удобно сидеть, но ведь мы будем сидеть на полу как в лесу на траве, не так ли?

А сейчас о главном. О чем? О дереве, точнее, о той большой ветке, которую ты нашла. Посередине комнаты прикрепи ее к

перевернутому стулу, превращенному в кочку, и повесь на нее также листочки, а еще… яблоки и небольшие листочки бумаги. Удивилась? Конечно же, да, но это нужно для программы вечера – ведь не просто же так придут гости и будут смотреть на красиво украшенную комнату, не так ли?

Итак, осень, желтые листья, первое сентября, школа. Естественно, грустно расставаться с летом, но ведь ты все-таки рада встрече с одноклассниками, да?

Вот и повод пригласить своих школьных друзей на "Праздник наступившей осени". Можно себе представить их реакцию, когда вы все соберетесь и они увидят твою комнату…

Вы можете, сидя на полу как в настоящем лесу, устроить конкурс на лучший рассказ о том, как кто провел лето, на самый забавный случай.

Победившие получат яблоки с березы, только для этого нужно будет потрудиться, ведь яблоки придется брать без помощи рук, одними зубами.

Вот и посмотрим, кто как выкрутится.

Листочки бумаги на дереве нужны для другого конкурса: каждый по очереди встает и пишет на нижнем крае листочка несколько строк из какой-либо своей истории – кто про волка, кто про крокодила, кто про лешего или русалку и загибает нижний край листочка, так чтобы следующему не было видно написанное, потом встает другой и делает то же самое, только про своего героя, и тоже загибает листок. Затем, когда листочки свернутся в трубочки и "опадут" (думаем, вы им в этом поможете),

прочитаете, что вы насочиняли. Так как каждый писал про свое, получится действительно смешная история, и вы с друзьями получите массу удовольствия.

Когда за окнами начнет темнеть, можно зажечь маленькие свечки, поставить их на столе возле корня, представив, что это светятся гнилушки на болоте, и рассказывать разные жуткие истории. Если праздник удастся, твои одноклассники его надолго запомнят и тебе будет чем гордиться.

А теперь про летний праздник, который мы назвали в начале главы: "День ящерицы, слишком долго гревшейся на солнце и от этого ставшей красной, как вареный рак". Как мы помним, он посвящается всем обгоревшим на солнце. Хотим особенно подчеркнуть, что отмечать его лучше на даче или, в крайнем случае, где-нибудь на веранде. Комната не подходит ни при каких обстоятельствах.

Итак, приглашаем самого несчастного и страждущего в гости, а также кучу жизнерадостных и здоровых ребят, заодно приносим нарезанные камыши, ветки и всякую зелень с пляжа, где наш страдалец получил слишком большую дозу солнца; из камышей, травы и веток делаем набедренные повязки, украшаем волосы перьями.

Также хорошо бы построить где-либо в углу маленький шалашик, возле которого нужно посадить главного героя – как мы понимаем, самого краснокожего из краснокожих. Его, ввиду болезни, трогать не будем, а остальные могут разукрасить себя за милую душу красной, белой и черной красками (за белую сойдет зубная паста), а также разрисовать свои еще незагорелые туловища всякими рисунками, кругами и полосами.

Ну вот, самый главный краснокожий «вождь» из всех краснокожих «вождей» тихо-мирно сидит возле своего «вигвама», «курит» трубку мира (для этой цели отлично подойдет длинная камышинка).

Он оценивает своих друзей-"индейцев", которые один за другим исполняют сольный танец, а потом выбирает наиболее искусного в этом деле и вместе с ним "раскуривает" трубку мира. А для того "индейца", чья боевая раскраска оказалась самой устрашающей, мы сотворим специальный приз: из перьев, веточек и соломы сделаем головной убор и украсим им голову отличившегося.

Ты думаешь, мы забыли про наиглавнейший конкурс: на звание прекраснейшей девушки "индейского племени"? Нет-нет, как же можно! Чтобы краснокожий "вождь" мог оценить красоту и прелесть, каждая должна пройти мимо него три раза: первый раз медленно, второй раз быстро и третий раз немного пританцовывая.

Той, которую "индейцы" дружно признают "самой-самой", вождь сочинит посвящение (можно в стихах, но сойдет и проза) и, превозмогая боль сожженной беспощадным солнцем кожи, исполнит танец, полный уважения и почитания. Мы, кстати, не сомневаемся, что этот танец будет посвящен именно тебе, дорогая!

Наигравшись в "индейцев", ваша компания может дружно отправиться на тот пляж, на ту, так сказать, "выжженную солнцем пустыню", где получил свои "раны" "вождь", и попытаться

проделать то же, что и он, но с меньшими потерями (то есть, говоря серьезно, загорая, но не обгорая). А тот, кто пострадал больше всех, пусть отложит "поклонение солнцу" на некоторое время или, по крайней мере, прикрывает полотенцем свою "индейскую" кожу.

Итак, мы помечтали, как устроить кое-какие развлечения для тебя и твоих друзей. Ты можешь использовать эти идеи или придумать кое-что сама, теперь это у тебя получится.

Как просто, оказывается, подарить себе и друзьям хорошее настроение. И не надо для этого ждать каких-либо "красных дней календаря", можно, в принципе, устроить праздник из всего, нужно только чуть-чуть пофантазировать, приложить руки и голову – и все получится!

Праздничное меню и сервировка стола

Как ты думаешь, из чего состоит *ПРАЗДНИК!* Наверное, сейчас ты скажешь нечто вроде: « Ну, праздник состоит из… накрытого стола, гостей, цветов, ну, там, разговоров всяких, шуток и вообще разных развлечений…» Да, все это правильно, но так выглядит праздник «снаружи», то есть для гостей, а ведь существует еще и другая сторона, скрытая от посторонних глаз: подготовка к этим часам веселья и оживленного общения. Догадалась, о чем это мы? Вот именно.

Кстати, умеешь ли ты правильно накрывать на стол? Нет, не просто бегать из кухни в зал и обратно, перенося блюда и тарелки на праздничный стол до тех пор, пока мама не вручит тебе вилки с ложками, которые ты быстренько разложишь как-нибудь по краю стола… Знакомая картина, не правда ли?

Мы хотели бы научить тебя, как сделать тот момент, когда гости войдут и сядут за стол, более красивым и торжественным. Согласись, что это будет за радость, если еще в дверях гость увидит, как неловко сгрудились тарелки на столе, криво прикрытом неглаженой скатертью…

Ну так вот, начнем, пожалуй, со скатерти и салфеток. Сразу же хотим тебе сообщить: они использовались людьми не всегда. Интересно, а как же они тогда ели? Да очень просто: пажи-официанты въезжали в рыцарский средневековый замок, прямо в зал, на лошадях, да еще и с собаками, и подавали гостям миски и кувшины с угощением, а жирные руки вытирались о шкуры собак,

бегавших вокруг и подбиравших тем временем объедки.

Тогда и появилась вредная привычка кормить домашних животных, сидя за обеденным столом и скидывая вниз всякие кости и хлебные корки.

Когда в те давние времена гостям нравилось какое-то блюдо, то они выражали это громкой отрыжкой и причмокиванием. Некрасиво? А ведь тогда это считалось проявлением вежливости! (Конечно, сейчас все очень изменилось.)

Пищу средневековые рыцари брали немытыми руками из общей миски, так что ни вилки, ни отдельные тарелки им были не нужны. Вот такая дикость царила за столом! Любопытно, что и сейчас у некоторых народов Юга и Востока распространен обычай есть руками некоторые национальные блюда (например, плов или сладости). Для жидких супов, естественно, используется ложка.

И что же? К чему в результате пришли люди в искусстве сервировки праздничного стола?

Начнем с самого начала. Вот *СТОЛ,* за которым соберутся гости.

А это – *СТУЛЬЯ,* расставленные на 60 см друг от друга вокруг *СТОЛА, га* которым соберутся гости.

А это – *СКАТЕРТЬ,* наглаженная и белая, краями касающаяся *СТУЛЬЕВ,* расставленных на 60 см друг от друга вокруг *СТОЛА,* за которым соберутся гости.

А это – *САЛФЕТКИ,* красиво сложенные, на *СКАТЕРТИ* у каждого места для гостя разложенные, краями касающейся *СТУЛЬЕВ,* расставленных на 60 см друг от друга вокруг *СТОЛА,* за которым соберутся гости.

А это – *ТАРЕЛКИ* опрятные, по цвету и форме сервиз создающие и у каждого места для гостя разложенных *САЛФЕТОК* поставленные на *СКАТЕРТИ,* краями касающейся *СТУЛЬЕВ,*

расставленных на 60 см друг от друга вокруг *СТОЛА,* за которым соберутся гости.

А это – тарелки поменьше – *ЗАКУСОЧНЫЕ,* слева от первых *ТАРЕЛОК* стоящие, которые у каждого места для гостя разложенных *САЛФЕТОК* поставлены на *СКАТЕРТИ,* краями касающейся *СТУЛЬЕВ,* расставленных на 60 см друг от друга вокруг *СТОЛА,* за которым соберутся гости.

А это – *БУКЕТ* небольшой, приятно и слабо пахнущий и в центре СТОЛА стоящий на *СКАТЕРТИ,* краями касающейся *СТУЛЬЕВ,* расставленных на 60 см друг от друга вокруг *СТОЛА,* за которым соберутся гости.

И ВСЕ ЭТО БЫЛА СЕРВИРОВКА СТОЛА ПО ТОРЖЕСТВЕННЫМ СЛУЧАЯМ!

Сейчас представь себе, что ты стоишь у стола с большим и красивым букетом и хочешь украсить им праздничный стол. Представила? И во что ты поставишь цветы? В трехлитровую банку? Или в изящную и небольшую вазочку? Вот ты и столкнулась с первой трудностью сервировки стола.

Несколько слов о цветах

Вот с того, как украсить стол букетом, мы и начнем. Сперва посмотри на свой букет: если он завернут в красивую цветную оберточную бумагу (или целлофан), а у тебя есть подходящая вазочка из прозрачного стекла, то вовсе не обязательно снимать все это с цветов – так и поставь на стол.

Теперь давай-ка разберемся, что значит "подходящая" ваза. Существует несколько простых правил.

– Высота вазы должна быть равна половине высоты букета. Понятно? Это чтобы цветы из вазы не вываливались и не тонули в ней совсем.

– Воду в вазу нужно наливать отстоянную, то есть ту, которая предварительно постояла с полдня в банке. Тогда все вредные вещества осядут на дно и цветы будут лучше себя в этой воде чувствовать (только не выливай всю воду вместе с осадком в вазу!).

– Для некоторых видов цветов требуется особый уровень воды:

а) хризантемы – 5–8 см;

б) розы, тюльпаны, ирисы, гвоздики – 10–15 см;

в) полевые цветы – около 10 см.

– Прежде чем поставить цветы в вазу, подрежь стебли наискосок на 2–4 см. Потом освободи стебли от листьев и колючек (если они есть) до того уровня, до которого цветы погрузятся в воду. Если стебли очень толстые, их можно пристукнуть на концах молотком, чтобы расщепить. Жесткую шкурку лучше счистить где-то на высоте 5–6 см. Все эти злодейские ухищрения нужны, чтобы цветы хорошо впитывали воду, а значит, дольше простояли свежими.

– Чем раньше цветы попадут в воду, тем лучше.

– Чтобы цветы дольше не увядали, можно добавить в воду сахар или (к розам) щепотку лимонной кислоты.

– Нарциссы, ноготки, розы, хризантемы ставят отдельно – в соседстве с ними другие цветы вскоре увядают.

– Если нет вазы, возьми прозрачную сахарницу, салатницу, конфетницу. Но, разумеется, для цветов на длинных стеблях они не годятся…

– Если у тебя нет вазы, но букет можно разделить на несколько маленьких, то так и сделай, расставив по длине стола одинаковые прозрачные розеточки или бокалы, в которые ты поставишь цветы. Ту же хитрость используй и в случае, когда у тебя есть одна пышная цветущая ветка.

– Цветы не ставят ни на яркое солнце, ни в самую тень. Все! Букетами тебя больше не запугаешь!

Скатерти и салфетки

Переходим к скатертям и салфеткам. Как ты думаешь, какого цвета могут быть салфетки на белой праздничной скатерти? Какого угодно! Только они должны сочетаться по цвету с рисунком на сервизе и цветами в букете.

Когда кладешь салфетки на стол, то помни, что существует две их разновидности: платяные и бумажные, и для каждого из них есть свои правила сервировки и использования.

Платяные салфетки накрахмаливаются и красиво складываются, после чего ставятся на тарелки. Перед едой их разворачивают и кладут на колени. Руки и рот ими не вытирают, эти салфетки предназначены для того, чтобы защитить одежду от крошек и случайных капель соуса.

Что касается бумажных салфеток, то их складывают наискосок, потом следует разложить их веером, после чего вставить в бокал или специальную вазочку.

Существовало такое мнение, что скатерть на столе должна быть исключительно белого цвета и ни в коем случае не цветной. Ты же, когда пригласишь друзей на праздник, можешь выбрать самую веселую и пеструю скатерть – она будет прекрасно соответствовать настроению всех собравшихся.

Теперь переходим к главному украшению праздничного стола. Что это? Ну-ка ответь, слышала ли ты такую поговорку: "Не красна изба углами, а красна пирогами"? Вот к чему мы, собственно, и клоним.

А значит, речь у нас сейчас пойдет про меню. Что за "меню" такое? Это просто список блюд, которые подаются к столу. И его предстоит составить, прежде чем готовить сами блюда. Ну, этим

пока что займется твоя мама, а тебе мы предлагаем ознакомиться с порядком подачи к столу основных блюд: ведь не понесешь же ты гостям после супа мороженое?

Ты, оказывается, знаешь об этом и без наших советов? А давай сравним, как ты себе представляешь список блюд и каким он должен быть по всем правилам? Идет? Тогда – начинаем!

1. Закуски и салаты.
2. Первое блюдо. Супы.
3. Второе блюдо. Жаркое и гарнир.
4. Десерт.

Ну как, сошлось пока? Тогда поехали дальше. То есть – более подробно.

Что такое закуски и с чем их едят

Закуски нужны для того, чтобы пробудить аппетит у тех, кто еще не очень голоден, но оказался за столом. Ведь ты знаешь, как порой трудно заставить себя проглотить хотя бы кусочек, когда есть пора, но как-то не хочется?

Вот поэтому закусками считаются соленые и острые блюда. Например, селедочка с луком и растительным маслом, салаты с чесноком или перцем, бутерброды с ломтиками соленой рыбки, все возбуждающее аппетит. Хочешь пример? Да пожалуйста! Сколько угодно! Вот как раз два простеньких рецепта – в самый раз по твоим силам.

Бутерброды со шпротами

Возьми черный хлеб, отрежь несколько кусков, вырежь из каждого куска тонким стаканом кружок и поджарь на сковороде без масла или в тостере. Свари вкрутую пару яиц (лучше сделать и то и другое до того, как поджаривать хлеб), нарежь яйцо ломтиками и намажь на каждый кусок хлеба сливочное масло, положи сверху лист зеленого салата, ломтик яйца и одну шпроту.

Бутерброды с сыром и паприкой

Нарежь наискосок батон белого хлеба, каждый кусок смажь сливочным маслом, затем – майонезом, положи сверху ломтик свежего помидора, посыпь его паприкой (кто не знает – это такой острый сладкий красный перец) и натри немного плавленого сыра. Сыром укрась свой шедевр и неси его на стол.

Как сервируется стол к закускам (так называемый «закусочный стол»)? Перед гостем ставится подтарельник (большая плоская тарелка), на него – тарелка для закусок (есть два варианта – помнишь, мы упоминали о случае, когда тарелка для закусок ставится рядом с основной, на которую кладется второе блюдо, но это на тот случай, когда не подается суп).

К закусочному столу можно подать сок: томатный, березовый, яблочный, апельсиновый, грейпфрутовый, ткемалевый, из кисловатого винограда или мандариновый. Сок подают в прозрачном кувшине и тонких одинаковых бокалах (можно – с соломинкой).

Но не стоит очень уж увлекаться закусками – все-таки это всего лишь самое первое по счету блюдо.

Супы

Супы подают на стол либо в супнице вместе с половником, либо разливают прямо на кухне по тарелкам. Подтарельники оставляют на столе, грязные тарелки уносят, а на их место ставят глубокие тарелки.

Как можно украсить суп? Нет ничего проще: морковь, прежде чем положить в суп, надо нарезать звездочками, треугольниками или кружочками, а при подаче к столу насыпать в тарелки рубленую зелень, а в борщ добавить по десертной ложке сметаны. Хотя можно и так: налить сметану в соусник и поставить на стол.

Что касается того, как есть суп, то, думаем, тут тебя учить нечему: втягивать в себя суп с силой пылесоса и с таким же шумом ты не станешь, верно? Кстати, во Франции считается, что суп надо пить с кончика ложки, а в Англии – с боковой стороны. У нас жесткого правила на этот счет не существует, так что решай сама. Только не мешай ложкой суп, когда хочешь, чтобы он поскорее остыл. Это не очень красиво.

К супу можно подать сухари, порезанные кубиками, бутерброды с зеленью. А мы хотим тебе предложить попробовать подать суп вот с такими вкусностями.

Гренки с зеленью

Взбей сырое яйцо, посоли, добавь молока, перемешай, теперь обмакни в эту смесь обеими сторонами кусочки хлеба и поджарь их на масле. Подавай гренки, смазав майонезом и посыпав их рубленой зеленью. Можно положить сверху ломтик свежего огурца.

Горячие бутерброды

Поджарь кусочки белого хлеба в тостере, нарежь на квадратики, смажь смесью кетчупа и майонеза, сверху положи по десертной ложке кабачковой икры. Затем посыпь тертым плавленым сыром.

Вторые блюда

Доносящийся с кухни дразнящий запах жареной курицы заставит любого гостя порой повернуть голову и принюхаться. Наконец мама вносит в зал ароматное блюдо… А что можешь сделать ты сама? Мы расскажем тебе, какой гарнир подают к жареной рыбе или мясу, а также – как можно еще украсить второе блюдо.

А как его подают? На овальных и круглых блюдах, причем гарнир кладется либо рядом с мясом или рыбой, либо вокруг. Стоп! Мы же обещали тебе рассказать о гарнире? Вот и расскажем. Гарнир – это то, что подается с мясом, рыбой, птицей и почти никогда – отдельно. Гарниром можно считать кашу, пюре и тушеные овощи. Подав второе блюдо к столу, не забудь поставить и салаты.

Как украсить, например, жареную курицу? Есть у нас один интересный способ, только сумеешь ли ты? Но уж если сумеешь, красивее твоей курицы гости нигде не увидят, можно поручиться! Решишься? Ну тогда – вот наш способ.

Возьми листок белой бумаги сантиметров 20 на 7, разрежь на два листка 10 на 7 см. Каждый из них сложи пополам, надрежь несколько раз до середины с той стороны, где находится сгиб, на 3 см, расправь бахрому и сверни ненадрезанный конец в колечко. Теперь это колечко надень на ножку жареной курицы, то же сделай со вторым листком и другой ножкой курицы. Правда, интересно выглядит?

Теперь, наконец, о том, как украсить блюдо фигурно нарезанными овощами. И о салатах – тоже.

Начнем, пожалуй, с украшений из обычных овощей. Можно сделать звездочки, треугольнички и прочие фигурки, вырезав их из вареной моркови, нарезанной кружочками. Будет красиво смотреться, если ты используешь овощерезку и всяческие ее насадки, чтобы вырезать из овощей совсем уж необыкновенные вещи. А можно использовать сырую луковицу, вырезав из нее розочку. Это просто.

Возьми очищенную луковицу диаметром около 5 см, воткни в нее ножик до середины, но под углом, потом делай такие надрезы

вдоль всей луковицы, в виде "заборчика", зубчатой линии, проходящей по центру.

Луковица должна после этого свободно разниматься на две половинки – розочки. Одна из них может послужить для оформления гарнира, другая – салата. А чтобы лук не "ел" глаза, когда его режешь, смачивай нож в холодной воде или дуй от себя, чтобы едкие вещества не попадали в глаза.

Такие же розочки ты можешь вырезать из свежего помидора, небольшой вареной и очищенной свеклы или яблока.

Листьями для этой розочки послужат тонко нарезанные ломтики свежего (или соленого) огурца. Украсит твое блюдо и горстка маринованного гороха или кукурузы, и листики свежего салата, и даже сваренное вкрутую яйцо, нарезанное вдоль на ломтики. Можешь оформить гарнир к жареному мясу или курице дольками яблок.

Кстати, если ты захочешь положить в салат свежие яблоки, то, нарезав и очистив, залей их на 10 минут холодной водой – тогда они не потемнеют.

Медленно, но верно мы подошли к салатам. Поскольку делаются они в основном из свежих и вареных овощей, то интересно, как "без ущерба" их почистить и порезать? Начнем с огурцов.

Их обычно очищают от шкурок, особенно когда они грубые (правда, у совсем молодых огурчиков кожицу срезать необязательно), а также обрезают кончики.

Чтобы нарезать огурец в салат, надрежь его вдоль крест-накрест, но не до конца. Теперь можно резать его мелкими кусочками. У кулинаров есть такое правило: чем мельче нарезаны овощи, тем вкуснее салат. Сомневаешься – проверь сама! А проверить это правило ты сможешь, если приготовишь вот такие салаты.

Салат морковный с орехами

Морковь надо почистить, потом нашинковать на крупной терке. Измельчи ядра орехов (грецких), смешай с морковью, заправь майонезом, посоли по вкусу и перемешай. Можно добавить зернышки граната. На две средних моркови – 1–2 грецких ореха, 1–2 ст. л. майонеза.

Салат из яблок с яйцом

Яблоки и сваренные вкрутую яйца мелко порежь, добавь нарубленную зелень (лук, укроп, щавель, петрушку), соль,

специи, после чего заправь салат сметаной. Для салата потребуется 2–3 яблока (без кожицы и сердцевины), 1–2 яйца, зелень и 2 ст. л. сметаны.

Ура! десерт!

Самое долгожданное блюдо – разумеется, десерт. Им может оказаться и чай с тортом, и газированная вода с пирожными, и коктейли, и фрукты, и мороженое… Красотища!

А если торт не покупной, а приготовила его твоя мама, причем украсить его она неожиданно доверяет тебе? Ну не успевает она, что тут поделаешь?!

Да, некрасивый торт никто и на стол-то не поставит… Как решить проблему? Во-первых, оставшийся крем, если хочешь, подкрась специальными красителями (у твоей мамы они могут оказаться). Во-вторых, не обязательно намазывать на всю поверхность торта цветной крем: ведь можно на основной цвет при помощи кулинарного шприца нанести рисунок цветным кремом (чтобы не сбиться, прежде нарисуй на верхнем корже придуманный рисунок, а потом выдавливай по намеченным контурам крем). В-третьих, верхний корж, смазанный кремом, можно посыпать кокосовой стружкой, тертым шоколадом, молотыми поджаренными орехами, украсить зефиром, мармеладом, дольками свежих фруктов и ягодами из варенья.

Торт чаще всего подают к чаю. А умеешь ли ты правильно заваривать чай? Действительно, сейчас это написано на каждой чайной коробке. В таком случае мы дадим тебе несколько советов, которые уж точно ни на одной коробке не найдешь.

Чай бывает разный: и черный байховый, и листовой, и гранулированный, и зеленый, и с ароматическими добавками, и с травами, и с сушеными ягодами, и с дольками фруктов… Очень много видов.

Чтобы чай заварился крепким, добавь в чайник чайную ложку сахара. К столу обязательно подается лимон, нарезанный тонкими ломтиками, на блюдце, варенье в красивых розетках, в каждую из которых должна быть положена маленькая ложечка. Про сахар, конфеты и сладкие блюда ты и сама не забудешь, мы думаем.

Коктейли

А как быть с коктейлями? Их надо подавать в высоких тонких прозрачных бокалах с соломинкой. Край бокала можно смочить водой и обмакнуть в сахар – получится «изморозь», а также сверху

«надевают» дольку лимона или небольшого апельсина, надрезанную до середины. Приготовить коктейль самостоятельно не составит для тебя труда.

Коктейль яблочный

На одну порцию: 200 г яблочного сока, 1 ч. л. сока лимона, 1 ст. л. сахара.

Коктейль яблочный

Выжми сок половины лимона, налей в миксер, добавь один желток, полстакана молока и 1–2 ложки мороженого. Смешай все в миксере.

Коктейль вишневый

Четверть стакана вишневого сока, полстакана молока, желток, сахар. Взбить напиток миксером.

Коктейль шоколадный

Охлади молоко, потом смешай его с растворимым какао, добавь сахар и немного корицы. Верх коктейля можно украсить взбитыми сливками с сахаром и тертым шоколадом.

Подавая мороженое, укрась его дольками фруктов, ягодами, добавь варенье, посыпь молотыми орехами и тертым шоколадом.

На столе мороженое может появиться как в маленьких вазочках – креманках, так и в одной большой низкой вазе, а каждый гость будет брать из нее мороженое специальной лопаточкой или ложечкой на свое блюдце или в розетку.

Надеемся, наши советы помогут тебе прослыть не только маминой помощницей, но и изобретательной хозяйкой. Пора и тебе начинать осваиваться на кухне – тын не представляешь, как это занимательно – готовить самой!

Увеселительная программа

Наступил вечер, веселье было в самом разгаре. Девочки и мальчики танцевали, участвовали в конкурсах, разыгрывали друг друга. А когда за ребятами зашли родители и все разошлись по домам, разговоры об интересном празднике не умолкали в каждом доме. Дети рассказывали и рассказывали, как все было замечательно и необычно.

Хорошая вечеринка всегда запоминается надолго. Тебе было бы приятно, если бы друзья часто вспоминали устроенный тобою праздник, хвалили его? Этого очень легко добиться! Нужно всего лишь знать, как его организовать, сделать его интересным и незабываемым.

Мы собираемся рассказать тебе о различных веселых конкурсах, играх и розыгрышах, которые принесут тебе славу самой веселой девчонки не только в твоей школе, но и во всем городе (шутка, но, может, город ты действительно завоюешь).

Итак, у тебя намечается замечательный праздник: день рождения, именины, Новый год или что-нибудь еще. Приготовить угощение тебе поможет мама, а вот программу для гостей придумай сама (затем обсуди ее с родителями, они могут посоветовать тебе что-нибудь новое и интересное).

Заранее позаботься о костюме для вечеринки, потому что во время игр тебе лучше выглядеть как-нибудь необычно, ведь именно ты – хозяйка и ведущая вечера. Загляни в главу, рассказывающую о маскарадной одежде, и выбери несколько нарядов. Ты сможешь несколько раз в течение всего праздника изменить свой внешний вид.

Сначала, например, ты – волшебник Гудвин, потом – Маленькая Разбойница, ну а уж напоследок – сама Баба Яга – Костяная Нога. То, что ты будешь одета сказочно, поможет твоим друзьям охотнее и быстрее вступить в игру. А перемена костюмов заинтересует зрителей и участников, увидишь, тебе еще придется уговаривать их сесть за стол с угощениями.

Теперь о программе. Обязательно приготовь ее заранее: подумай, что именно выбрать для того, чтобы гостям было весело. И не поленись отрепетировать каждый "номер" (игру, розыгрыш), иначе можешь "сесть в лужу". Это очень неприятно, когда что-то путается, забывается, роняется и не получается. Поэтому отнесись к своей роли ведущей вечера серьезно, труд того стоит.

Каждая игра должна быть легкой и недолгой. Непременно свяжи номера между собою, соедини их какими-нибудь рассказиками, загадками. И еще, не начинай вечер со сложных конкурсов, для начала возьми самые простые, постепенно усложняй задания (но только не увлекайся, а то люди разбегутся по домам, хотя если это тебе нужно…).

Прежде чем мы расскажем о некоторых играх, конкурсах, приколах и розыгрышах, хотим посоветовать тебе – заведи для них специальную тетрадь. Она выручит тебя, когда гости придут неожиданно или ты захочешь помочь подруге в планировании праздничной программы. Игр и приколов в тетради должно быть много, чтобы ты могла делать разные, непохожие вечеринки.

Начнем наш долгий разговор с игр и сначала опишем варианты подвижных состязаний.

Игра первая – *«Хрустальчик».*

Вы можете играть в просторной комнате или во дворе. Пусть все гости встанут в большой круг, взявшись за руки. В центр круга выходят трое: двоим завязывают глаза, а оставшемуся привязывают колокольчик к поясу, руке или ноге, к шее. Задача жмурок – поймать "хрустальчика", постоянно выдающего себя нежным звоном. Как только он пойман, играющие встают в круг, их место занимает новая тройка игроков.

Но это еще не все. У убегающего есть один "золотой шанс": в трудный момент, когда его вот-вот поймают, он может выбежать за пределы круга, а затем начать игру снова. Но этот шанс дается только один раз. Поэтому ребята, образующие круг, не скучают, а внимательно следят за движениями "хрустальчика",чтобы вовремя дать ему возможность выбраться туда, где он станет недосягаемым для жмурок.

Если он ловко уворачивается и его не могут поймать целых

пять минут после начала игры, он становится "бессмертным хрустальчиком" и пользуется этой привилегией до тех пор, пока трижды не станет пойманным в течение последующих туров. Поэтому засекай время, ведущая, на тот случай, если кто-нибудь сумеет так долго продержаться.

Вторая – *«Гость»*.

Поставьте вдоль стен стулья попарно, можно сделать из них круг. Все играющие должны занять свои места, на ногах остается один водящий, называемый "гостем". Он держит наготове свисток, ходит по кругу и подходит к какой-нибудь паре, спрашивает: "Вы соскучились по гостю?" Если ему отвечают, что нет, он идет дальше и спрашивает снова. Сразу отметим, что только первые две спрошенные пары могут отвечать "нет", но следующие уже должны говорить: "Да, соскучились".

Например, вашу пару (тебя и Юлю) спросили, нужен ли вам гость. Одновременно с вами любая другая пара тоже кричит: "Да, нужен!" Тогда водящий быстро дотрагивается до тебя или до Юли и в той паре до кого-нибудь. По сигналу вам необходимо со скоростью метеоров занять места друг друга. Во время беготни водящий подбадривает вас громкими переливами свистка.

Тот, кто сядет на стул последним, становится "гостем" и принимает на себя обязанности водящего: со свистком и вопросами.

Третья – *«Страшный сон»*.

Нарисуй на картоне цветными красками большую, откровенно несимпатичную физиономию, но без носа. Прикрепи свое замечательное творение к листу фанеры и повесь на стену или прислони к чему-нибудь. Отсутствующий нос можно сделать из древесной пробки, кусочка дерева, пенопласта. На обратной стороне прикрепи иголку.

Играющему завязывают глаза, просят добраться до рисунка и прикрепить к нему нос, не видя при этом картинки. Он будет стараться сделать это, рассуждая логично: сначала нащупает рамки щита, потом рисунка, затем умно прикрепит нос примерно в центре. А ты нарисуй необычное лицо, оно ведь из страшного сна.

Чтобы следующие участники игры не запомнили расположения и размера рисунка, можно ненамного передвигать картон на листе фанеры.

Четвертая – *«Беглец»*.

На полу проведите мелом (сама потом его отмоешь) очень длинную змеевидную полоску. Она может огибать мебель, выписывать различные фигуры. Эта полоска и есть путь беглеца из неприступной крепости, его единственный и последний шанс

на спасение. Возьмите бинокль и переверните его, чтобы смотреть на дорогу как бы издалека. Играющему нужно пройти по дорожке и ни разу не оступиться. (В этом случае он автоматически становится "пойманным" или "убитым".) "Пойман" – если оступился слегка, "убит" – если сошел с дорожки сильно. В любом случае он выбывает из игры.

Пятая – *«Клей дядюшки Скруджа».*

Играющий должен сесть на стул совершенно прямо, не прислоняясь к спинке. Ноги ему нужно поставить так, чтобы они были согнуты в коленях под прямым углом. Не меняя этого положения, играющий должен встать со стула. Не наклоняя вперед корпуса и не пододвигая ноги ближе к стулу! Мы видели людей, которые преодолевали действие скруджевского клея и вставали так, как велят правила игры.

Иначе – проигрыш, жадность селезня проявилась даже в экономии клея и заполучила очередную жертву.

Шестая – *«Ежик в тумане».*

Поставьте в центре комнаты стул. Играющий с повязкой на глазах садится на стул и ждет задание. Например: по команде "Туман спустился" ему предлагается пройти вперед четыре шага, затем четыре шага направо, налево четыре шага, снова налево четыре шага и назад восемь шагов. Если шаги играющего были ровными, повороты точными, да и вообще он себя хорошо чувствовал, он сумеет вернуться к своему стулу и сесть на него. Определите максимальное время, в течение которого играющий должен успеть "провести операцию" в тумане.

Ты можешь придумать собственную команду к началу игры. "Раздалось ржание лошади","Лошадь, я иду искать тебя","Кто здесь?", "Не споткнуться бы" и так далее, все, что тебе нравится. А задания, касающиеся количества и направления шагов,

обязательно продумай заранее, чтобы играющий точно мог вернуться к стулу, а не запутаться с твоей помощью (если это произойдет по твоей вине, ты займешь его место, а он не будет считаться проигравшим).

Если ты хочешь усложнить условия игры, можно положить на пол небольшие тряпочки или листы хрустящей бумаги (полиэтилена). Такие неожиданные препятствия немного испугают идущего, ему нужно будет сосредоточиться, чтобы вспомнить, сколько шагов ему осталось сделать и сделал ли он уже целый шаг, когда раздалось шуршание.

Если ты добрый ведущий, не ругай игрока, если он сразу же сядет на корточки и станет проверять, что же это такое зашуршало у него под ногами (его можно понять, правда?). Но если в момент игры ты будешь в костюме Бабы Яги, кикиморы лесной-болотной или злой невесты Кощея Бессмертного, о какой же тогда пощаде может идти речь?

Седьмая – *«Атлантида».*

Начертите круг диаметром 0,5 метра. В центр становится играющий с завязанными глазами. По определенной команде он делает вперед семь, девять или одиннадцать небольших шагов. Затем поворачивается кругом и возвращается в Атлантиду, то есть в центр круга. Если он "сходит с дистанции" и не возвращается точно в круг, он считается утонувшим вместе с легендарным материком.

Восьмая – *«Хитрые запрятки».*

Легкая игра, наверняка ты с ней знакома. Двое играющих выходят из комнаты (как можно дальше, чтобы не подслушивать). Остальные берут какой-нибудь небольшой предмет и прячут его, затем зовут играющих. Их задача – наводящими вопросами определить, как называется спрятанная вещь. Как только они узнают, что это, например, катушка синих ниток, начинаются ее поиски по известной схеме: "Тепло… холодно… холоднее… совсем холодно… тепло… теплее… еще теплее… горячо… очень горячо…"

Ты, конечно же, помнишь, когда произносятся эти слова, но давай повторим еще раз на всякий случай. Если играющий находится очень далеко от спрятанного "объекта", вы говорите ему "совсем холодно", как только он делает шаг ближе к цели, вы, разумеется, говорите "теплее". То есть, говоря по-взрослому, "осуществляете постоянное и неусыпное руководство действиями играющего".

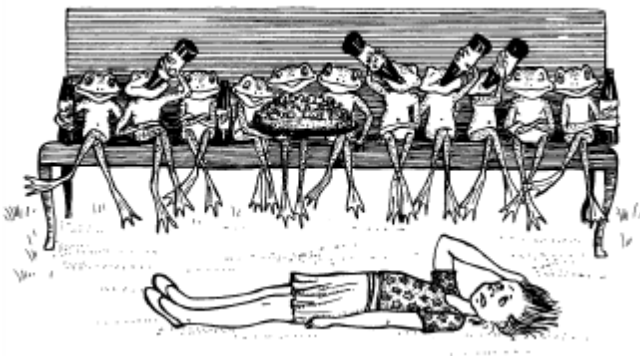
Вы можете спрятать даже маленький радиоприемник или аудиокассету. Много времени пройдет, прежде чем игроки определят с помощью вопросов то, что вы спрятали. Сначала они

будут спрашивать, какой формы и размера предмет, какого цвета. Затем попробуют выяснить, как он применяется, из чего сделан. Если им не удастся выяснить название, пусть ищут "вслепую".

Кстати, каждый из двоих игроков играет сам за себя. Они соревнуются между собой, поэтому должны опередить друг друга в сообразительности. А задают вопросы и делают "поисковые шаги" по очереди. Поэтому им нужно думать быстро, ведь каждый может воспользоваться достижениями другого.

Девятая – *«Лягушка без подружки».*

Для этой игры необходимо нечетное количество участников (ты знаешь, что четное число – то, которое всегда делится на два; нечетное на два не делится, всегда останется лишней единица).



Итак, среди вас один человек «лишний». Все играющие садятся на корточки (кроме ведущего) и начинают прыгать в разных направлениях, хоть до кухни. Но! Как только раздастся сигнал ведущего, они должны взяться за руки с соседней «лягушкой», образовать пару. Один играющий, естественно, останется без соседки.

Но лягушку без подружки жалко, правда? Плохо, когда кому-то грустно. Поэтому, когда ребята немного устанут, объяви последний тур и, если ты была ведущей, прими участие в игре. Пусть по твоему сигналу каждый найдет "лягушку-подружку". А потом – отдыхать, с тортом и газированной водой.

Десятая – *«Газонокосильщик».*

В этой игре нужно немного походить на руках. Поэтому даже хорошо, что можно играть в небольшой комнате, а то на улице руки бы просто устали. Итак, играют две пары. Один из участников опирается на руки, а его ноги держит партнер.

Вокруг стола расставляются стулья: спинками к столу, сиденьями – в комнату. Вокруг этой "композиции" и должны пробежать на руках "газонокосильщики". Сначала одна пара, потом другая. Не забудьте проследить, кто быстрее привел газон

в божеский вид.

Одиннадцатая – *«Люди-муравьи».*

Потребуется несколько участников игры, например трое-четверо. Каждый наклоняется вперед и опирается на руки, ноги при этом должны оставаться почти прямыми. На спину кладется книга. По сигналу "люди-муравьи" бегут вперед, до стены, затем возвращаются обратно, все время стараясь не уронить свой ценный груз.

Первый благополучно прошедший дистанцию называется "главнейшим среди людей-муравьев". Далее второй и третий получают почетные титулы "правая рука главнейшего среди людей-муравьев" и "левая рука главнейшего среди людей-муравьев". Полностью проигравший, то есть прибежавший последним и потерявший книгу, отправляется на работу в каменоломни.

Но, по милости всех присутствующих, тяжелую ссылку можно заменить более легким наказанием: трижды пропрыгать на одной ножке до кухни и обратно; встать на руки у стены; перекувыркнуться четыре раза; спеть песню и так далее.

Об играх мы немного поговорили. Надеемся, что они покажутся забавными и несложными твоим друзьям и тебе. Теперь перейдем к конкурсам, в которых могут участвовать целые команды или отдельные игроки.

В конкурсе, в отличие от игры, победитель определяется обязательно и награждается тоже. О призах тебе просто необходимо подумать заранее: воздушные шарики, карманные календарики, открытки, почтовые марки, наклейки, стикерсы, жевательные резинки, маленькие книжки. Посоветуйся об этом с мамой или с подружкой. Итак, конкурс…

Первый – *« Умнялки-догонялки».*

Для этого конкурса тебе нужно сделать две азбуки: на кусочках картона нарисуй буквы по алфавиту на команду. Работа несложная и быстрая.

Каждая команда направляет от себя по два игрока. Желательно посадить пары отдельно, чтобы они не мешали друг другу. Каждой мини-команде дается мешочек или коробка с той самой азбукой, которую ты в поте лица сделала своими руками. По сигналу, с закрытыми глазами, игроки достают по восемь-десять букв (их количество определяется на всеобщем обсуждении).

За тридцать секунд они должны составить из них слово (имя существительное в именительном падеже, например "камень", "стол", "булка"). Лишние буквы можно не использовать, это не считается недочетом. Команда получает одно очко, если слово

составлено вовремя и правильно. Количество букв в слове не учитывается, потому что изначально буквы у команд разные, значит, и возможности разные. Но все-таки лучше, если слово будет состоять не из трех букв, а хотя бы из четырех-пяти (естественно, если это возможно).

Второй – *«Проделки домового».*

Как ведущая вечера, подготовь заранее все необходимое для конкурса. Тебе нужно написать на листе известные цитаты, пословицы и поговорки, строки из песен. Все, что известно тебе и твоим друзьям. Потом представь, что домовой разорвал этот листочек и надо восстановить написанные слова. Приготовь на кусочках бумаги обрывки слов.

Пусть ребята играют по трое в команде, каждой раздается "работа домового". Задача – восстановить выражение и вспомнить, откуда оно взято, кто его автор. Допускаются небольшие подсказки ведущего отстающей команде. Конкурс продолжается до тех пор, пока последняя команда не выполнит задание.

Лучшим результатом считается получение очка. Команда, закончившая первой, получает как раз одно очко, далее идут второе, третье и так далее. Задержавшейся команде помогают все.

Третий – *«Воздушные шарики».*

Каждый человек всегда считает, что ему по плечу любое дело. Но когда приходит время действовать, ничего не получается и уверенность куда-то исчезает.

Обманчивые воздушные замки легко лопаются, как надувные шары у участников конкурса, но не всегда. Ведущий предлагает двум игрокам налить друг другу воды в чашку, стоя только на одном колене. Обязательно найдутся те, которые скажут: "Ерунда, кто не сможет-то? Давайте, я вам покажу". Любезная ведущая разрешает смельчакам выйти на "ринг".

Соревнующиеся становятся на колени друг перед другом на расстоянии вытянутой руки. Один держит в левой руке пустую чашку, другой, тоже в левой руке, – бокал с водой. Теперь каждый должен правой рукой поднять правую ногу над полом и в этот момент произвести переливание воды из бокала в чашку. Если кто-то сумеет это сделать – ему "ура"! В качестве приза он получает надутый воздушный шарик.

Четвертый – *«Клуб неиссякаемых».*

Две команды, каждая придумывает себе название, например "Конфетти" и "Фиалки". Ведущий называет первую тему: "Мир моды". Это просто огромная тема для двух небольших команд, которым надо делать вот что: капитаны команд вытаскивают из коробки с азбукой по букве, к примеру "д" и "м". Первая в алфавите стоит "д", поэтому конкурс начинается с нее.

Нужно назвать слова с буквы "д", относящиеся к теме «Мир моды», например «джинсы». Два очка получает команда, назвавшая какое-либо слово последней. Оставшейся позади команде – одно очко.

Конечно, слова повторяться не должны. В конкурсе возможна помощь ведущего. Но использоваться она может только один раз каждой командой.

Пятый – *«Живые буквы».*

Две команды, капитаны каждой вынимают, не глядя, буквы из мешочка.

Их количество определяется ведущим. Он же дает задание, например "составить название животного, живущего в лесу".

Команда составляет самое длинное слово и выстраивается так, чтобы его могли прочитать зрители: Саша стоит первым, у него в руках буква "в", Аня, вторая, держит "о", Сережа за Аней показывает букву "л", а Катя – "к". Команда получает два очка, если она составила слово первая и в нем букв больше, чем в слове соперников. Одно очко дается за выполнение только одного условия: скорости или большего количества букв.

Шестой – *«На выставку!».*

Для этого конкурса нужно прикрепить листы бумаги для рисования на картон или фанеру и установить вертикально. Ведущий дает задание, например нарисовать троллейбус, тигра, дельфина, что душа пожелает. Команды рисуют по очереди (стирательной резинкой пользоваться нельзя). По сигналу ведущего создают шедевр первые конкурсанты, затем – вторые, третьи и так далее, до последнего человека.

Затем полученные творения сравниваются и принимают участие в общей финальной выставке. Побеждает команда, быстрее закончившая рисунок.

Если вы захотите усложнить конкурс, попросите ведущего отвернуться до конца состязания, чтобы он вызывал следующих "художников" наугад, не смотря на часы и на результаты.

Седьмой – *«Короли бестселлеров».*

Три небольшие команды. Задание следующее: ведущий просит написать рассказ (на половину тетрадного листа), в котором все слова начинаются с одной и той же буквы, например с "л". Что можно придумать? Сейчас тебе, наверное, нелегко сообразить, но команде задание выполнить будет легче. Как говорится, "ум хорошо, а два лучше".

К примеру, "Любочка ленилась, лаская лапу Ленарда. Ластик, летающий от лапы Ленардика, ломался. "Люм-люм-люм", – лакал лакомство Лен. Ластик лавировал, лез лупить Ленарда".

Или: "Спускались сумерки, солнце садилось. Сыпались синие снежинки. Снег сурово сел на сотню санок".

В одном рассказе разрешается употребить только три слова,

начинающиеся на другие буквы. А остальные – на заданную ведущим. Побеждает команда, написавшая лучший рассказ. Его нетрудно определить, так как у соперников задание с той же буквой. Также учитывается количество слов с «неродных» букв.

Остались приколы и розыгрыши, самое классное развлечение. Тут твоя фантазия безгранична, походи по магазинчикам ужасов, потрать время на обработку уже известных и создание новых "шедевров смеха". Главное – знай меру и учитывай характер гостей, которые придут к тебе на праздник, ведь кто-то может и не понять шутки (будет неловко).

Прикол *«Не меньше трех раз».*

Покажи товарищу полоску бумаги и скажи: "Спорим, что тебе слабо разорвать с трех раз эту полоску?" Он или она отвечает, что справиться с таким пустяковым делом легче легкого и сейчас тебе покажет, как это делается. Действительно, разрывает. Ты удивленно поднимаешь брови и в нос, как Слоненок, произносишь: "Но я же говорила, чтобы с трех…"

Ну как, дружок, тебе понравилось то, что мы тебе предложили для праздничного вечера? Надеемся, что да и вы замечательно отдохнете. А поболтать вы можете на переменах и во дворе, в перерыве между теми же играми. Мы желаем тебе всего самого хорошего, успехов в осуществлении приколов, розыгрышей, игр, конкурсов ив придумывании новых. Счастливо, маленькая разбойница!

Праздничный и маскарадный костюм

В гардеробе любой девочки наверняка есть особенно нарядное платье, костюм или блузка, предназначенные для торжественных случаев.

К ним относятся всевозможные праздники, дни рождения, посещения театров, выставок, концертов и т. п.

Естественно, что в театр ты не пойдешь в старых джинсах и выцветшей футболке, а на день рождения к подружке – в платье, которое каждый день носишь в школе.

В подобной ситуации любому человеку хочется выглядеть лучше, красивее, чем в обычной обстановке, а тем более девочке.

Что же сделать, чтобы выглядеть потрясающе соответственно случаю? Как добиться такого эффекта?

Про одежду мы особенно много говорить не будем, так как пока не ты покупаешь себе наряды, а твои родители. Конечно, они прислушиваются к твоим предложениям и пожеланиям, но, к сожалению, не всегда. Так что щеголять тебе придется в том, что есть.

Главное, чтобы платье было тебе к лицу, достаточно модным (но не суперэкстравагантным) и нарядным.

Макияж – важная деталь в создании образа, но для девочки 7–8 лет он неуместен. Согласись, что очень смешно будет

выглядеть девочка, накрашенная как взрослая женщина.

А вот с волосами ты вольна поступать так, как тебе заблагорассудится. Естественно, твоя прическа должна соответствовать ситуации. Ты будешь выглядеть просто нелепо, если заявишься в театр в нарядном платьице с оборочками, а голову твою при этом будет украшать панковский гребень зеленого или синего цвета.

Такие эксперименты лучше всего проводить в том случае, если ты идешь на вечеринку, которую устраивает твоя подруга. Там ты сможешь «оторваться» вовсю.

Само собой разумеется, что прическа должна полностью соответствовать наряду по стилю. Например, если ты твердо решила всех удивить вышеупомянутым панковским гребнем, то и одеться нужно следующим образом: старые джинсы, кожаная куртка и множество различных металлических украшений – вот теперь ты настоящий панк.

Однако не забудь, что любая, даже самая фантастическая прическа будет смотреться хорошо только в том случае, если твои волосы чисто вымыты и хорошо расчесаны. Из такого исходного продукта можно соорудить все, что душе угодно.

А грязные, сальные волосы как нельзя лучше подойдут к образу Бабы Яги или какой-нибудь кикиморы. Это будет самой настоящей находкой для карнавала, о котором мы поговорим позже.

Сейчас достаточно много различных средств для

моделирования причесок: лаки, муссы, спреи, гели, всевозможные туши для волос. Ими ты будешь пользоваться практически ежедневно, нужно только немного подрасти. А в твоем возрасте применять их следует лишь в исключительных случаях.

Как же воплотить в жизнь твои мечты о невероятных нарядах и сногсшибательных прическах? Для этого, собственно, и существуют такие замечательные праздники, как карнавал и маскарад.

Вот тут-то и можно дать простор своей буйной (в разумных пределах) фантазии.

Что же такое карнавал? Карнавал – это великолепный праздник с песнями и танцами. Только на карнавал нужно обязательно идти в специальном карнавальном костюме.

Маскарад, в принципе, мало чем отличается от карнавала, но его единственное и серьезное отличие заключается в том, что все участники непременно должны быть в масках. Отсюда, собственно, и идет название этого шумного и веселого праздника.

На маскарадах существует правило – все должны срывать маски в конце вечера. Этот момент особенно интересен, так как далеко не все еще успели догадаться, кто скрывается под той или иной маской.

Когда же маски сняты, удивлению нет предела: кто бы мог подумать, что величественная и неприступная королева окажется самой тихой и скромной девочкой твоего класса. А под личиной Бабы Яги скрывалась отличница и гордость школы. Ужасающий пират превратился в твоего соседа по парте, который и мухи не обидит, а прекрасный принц снова стал хулиганом.

Удивительные превращения, не правда ли? Особенно интересно, когда тебя на протяжении всего маскарада никто не узнавал, а ты узнала много нового о себе и своих друзьях. Естественно, что, будь ты сама собой, такого бы чуда никогда не произошло. Так что участвовать в маскараде не только приятно и весело, но и полезно, так можно, не подслушивая и не шпионя, узнать мнения одноклассников о себе.

Возможно, что отзывы других о тебе не всегда будут хорошими, но зато, принимая их к сведению, ты сможешь исправиться и стать достойной более лестной оценки.

Маски и полумаски

Итак, мы выяснили, что совершенно необходимой деталью маскарадного костюма является маска. Но находиться долгое время в маске не очень удобно, в ней трудно дышать, разговаривать и т. п. Поэтому на маскарадах, как правило,

используют полумаски, которые по форме напоминают солнцезащитные очки (только, пожалуйста, не забудь сделать в полумаске прорези для глаз, иначе ты просто ничего не увидишь).

Полумаски вырезаются из плотной бумаги, естественно, что они должны соответствовать параметрам лица. Их можно разрисовать красками, оклеить цветной бумагой, украсить блестками.

Очень красиво будет смотреться полумаска из бархатной бумаги, оклеенная по контуру блестками. К ней можно прикрепить вуалетку, сделанную из капрона или тюля, который будет одинакового цвета с полумаской. Такое украшение как нельзя лучше подойдет к костюму знатной дамы, королевы или к чему-то подобному. Вот уж в таком наряде тебя точно никто не узнает.

Довольно часто на карнавалах и маскарадах устраиваются конкурсы на лучший костюм или маску. Суть здесь не в использовании дорогих материалов, а в оригинальности костюма. Самое главное, чтобы он не был взят напрокат у костюмера в театре, а сделан собственными руками. Хотя, конечно, настоящий (театральный) костюм, сшитый руками мастериц-портних, гораздо красивее.

Зато, придумывая наряд для карнавала или маскарада, ты развиваешь свое воображение. Кто знает, может быть, в будущем именно это занятие поможет тебе стать настоящим модельером.

К тому же мама или бабушка всегда под рукой. А мы более чем уверены, что они не откажутся помочь тебе в столь важном деле. Общими усилиями можно создать такой шедевр портновского искусства, которому позавидуют все киностудии, снимающие исторические фильмы.

В наше время нет абсолютно никаких ограничений в создании костюма для маскарада или карнавала. Единственным ограничением, пожалуй, служит стоимость материи, идущей m изготовление такого наряда.

В те времена, когда твои бабушка и дедушка, а также папа и мама находились в том же юном возрасте, что и ты, карнавальные костюмы не отличались особой оригинальностью. Существовал стандартный набор нарядов: Снегурочка, снежинка, Красная Шапочка, какая-нибудь сказочная принцесса, Мальвина, а также всевозможные птички, рыбки и цветы.

Естественно, в наше время такие костюмы не всегда актуальны, и Василиса Прекрасная вряд ли поразит воображение твоих сверстников. Та же участь постигнет и Снегурочку, и Иванушку-дурачка, и других героев народного фольклора.

Что же можно придумать, чтобы не только удивить и

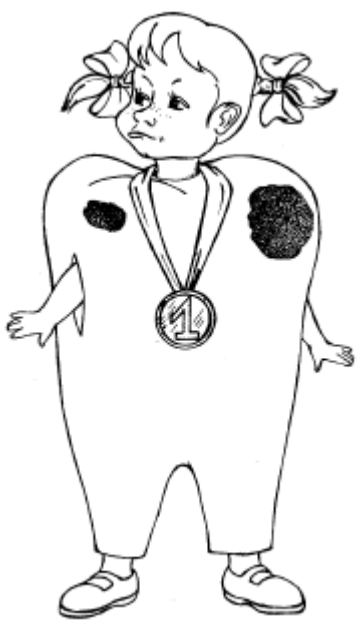
заинтриговать всех, но и обойтись в приготовлении костюма собственными силами, используя подручные средства?

Лучше всего попытаться изобразить какого-нибудь киношного или мультяшного героя, наиболее популярного среди твоих друзей.

Нетрудно, конечно, сразить всех наповал, явившись на культурное мероприятие в роли зуба, пораженного страшной болезнью нового поколения – кариесом. Такой костюм можно соорудить из двух больших листов ватмана, придав им форму человеческого зуба и склеив их друг с другом. Но только не забудь оставить прорези для рук и ног. Иначе этот несчастный больной зубик придется кому-либо из родителей таскать весь вечер на руках.

Воспользовавшись акварельными красками, изобрази на бумажном макете жуткие пятна, которые оставил вредоносный кариес. Надевай оригинальный, а главное – очень модный в этом сезоне костюм, и первое место тебе обеспечено. Присудят тебе его если и не за мастерское исполнение самого костюма, то, во всяком случае, за оригинальность идеи.

Правда, награда сможет найти своего героя лишь в том случае, если члены жюри обладают чувством юмора. Если же это веселое чувство у них отсутствует, да к тому же они вдоволь наелись рекламы, которая каждые пять минут пропагандирует зубную пасту и пугает все население страны от мала до велика угрозой кариеса, то тогда лучше поберечь свое драгоценное здоровье.



У взрослых людей запросто могут сдать нервы. В этом случае если ты и получишь приз за самый оригинальный костюм, то посмертно.

Естественно, наше предложение о кариесном зубе было просто обыкновенной шуткой. А теперь мы серьезно поговорим о том, как сделать себя неузнаваемой (если речь идет о маскараде) и как смастерить замечательный костюм (если речь идет о карнавале – мы надеемся, ты не забыла, в чем разница между двумя этими мероприятиями).

Бэтмен

Очень интересным и узнаваемым будет костюм Бэтмена (летучей мыши), он как нельзя лучше подойдет к маскараду, так как лицо закрыто маской. А сделать такой костюм совсем не трудно.

Тебе наверняка известно, что летучие мыши черного цвета. Хорошо, если ты наденешь черную водолазку и обтягивающее трико или лосины.

Летучая мышь на то и летучая, чтобы у нее в наличии имелись крылья. Их можно сделать из любого достаточно большого куска черной ткани. Если тебе не хочется долго возиться с крыльями (кроить их, пришивать к рукавам водолазки и вдевать в них для создания формы всякие твердые предметы), то ты вполне можешь сделать из ткани широкий плащ. Поверь, он будет смотреться ничуть не хуже вышеупомянутых крыльев.

Такой плащ сделать проще простого. Подогни на несколько сантиметров ткань вверху и внизу и прошей ее. В верхнюю часть продень шнур, этот шнур ты будешь завязывать вокруг шеи. Таким образом плащ будет держаться и успешно имитировать крылья летучей мыши.

Теперь остается последний этап работы – маска-капюшон, которая будет изображать мордочку летучей мыши.

Для этой цели лучше всего подойдет лыжная шапочка из трикотажа, естественно, черного цвета. К ней пришей или прикрепи любым другим способом уши, вырезанные из бумаги. Ну а чтобы уж совсем походить на Бэтмена (скорее Бэтменшу), сделай из бумаги полумаску, которая поможет тебе стать абсолютно неузнаваемой.

Разбойница

Конечно же, ты читала сказку Андерсена «Снежная Королева».

Так вот, ты вполне можешь перевоплотиться в Маленькую разбойницу. Однако девочкам кроткого нрава, очень послушным и сдержанным, наверное, не стоит столь резко менять свой имидж (образ). Такой костюм лучше всего подойдет девочкам-забиякам.

Совсем не обязательно становиться точь-в-точь героиней сказки, можно этот образ несколько осовременить. Например, нарядиться в старые джинсы: местами потертые, местами драные. На эти самые джинсы, для большего "прикола", пришей несколько цветных заплаток.

Постарайся отыскать дома старый мамин свитер или что-нибудь подобное, желательно на несколько размеров больше. Этот предмет также можно украсить разноцветными заплатками.

Прическа – немаловажная деталь в маскарадном костюме. В нашем случае особенно мучиться тебе не придется. Просто с самого утра не причесывайся, и к тому времени, когда тебе придется идти на праздник, прическа будет что надо.

Для того чтобы произвести особое впечатление, можно поверх вздыбленных волос нацепить бандану (лучше, если бандана будет черного цвета и украшена рисунком из маленьких черепушек).

Последним штрихом является обувь. К этому костюму очень подойдут старые обшарпанные кроссовки или кеды.

Итак, новый образ создан, бери ружье и иди на большую дорогу грабить проезжающих (шутка, конечно).

Принцесса

Как правило, девочки твоего возраста, даже самые суперсовременные, не лишены романтических настроений. Каждой хочется побыть время от времени настоящей принцессой: носить красивые платья со шлейфом, сооружать на голове особенные прически. Карнавал или маскарад – отличный повод для воплощения подобных фантазий.

Чтобы ты выглядела прекрасной принцессой, маме придется серьезно потрудиться. К великому сожалению, не все современные мамы ладят с ниткой и иголкой настолько хорошо, чтобы сшить нечто, потрясающее воображение. Но самыми простыми и элементарными навыками шитья обладают практически все особы женского пола старше 14–15 лет (некоторые постигают все швейные премудрости еще раньше). Так что без наряда ты не останешься.

Принцессы бывают разные, и костюм, который мы предлагаем тебе сделать, будет несколько отличаться от привычных нарядов королевских дочек. Он достаточно строг, но именно благодаря

этой строгости будет выглядеть очень величественно.

Итак, для приготовления такого костюма тебе понадобятся: черная водолазка (в принципе, подойдет и водолазка другого цвета, но обязательно темного: темно-синего или темно-бордового), отрез из шелка, бархата, велюра такого же цвета, что и водолазка.

Как же обычную водолазку превратить в королевское платье? Сделать это можно с помощью самой обыкновенной белой бумаги.

Для того чтобы получился королевский воротник, тебе скорее всего понадобятся два листа бумаги. Вырежи из них полосы шириной 10–12 сантиметров. Каждую из этих бумажных полос сложи "гармошкой". После этого пропусти через них достаточно толстую нитку или шнур (желательно тоже белого цвета). Королевский воротник готов.

Таким же образом сделай манжеты. Но только для этого лист бумаги придется разрезать пополам.

На воротник и манжеты можно наклеить блестки. Только блесток должно быть немного: ты – королева, а не елочная игрушка.

Из ткани с маминой помощью сшей длинную пышную юбку и вдень в нее резинку. Чтобы придать юбке особую пышность, сделай фижмы. Их изготавливают из плотной бумаги или не менее плотной ткани по такому же принципу, что и воротник с манжетами.

Для этого костюма нужна и соответствующая прическа. Или просто забрать все волосы наверх и уложить красивыми завитками. Можно распустить их, предварительно завив с помощью щипцов или бигуди, чтобы они ниспадали роскошными локонами. Если же ты носишь короткую стрижку, то завей волосы и сделай начес.

Но прическу необходимо дополнить каким-либо украшением. Естественно, что для королевской особы лучшим украшением является золотая корона. Ее вырезают из плотной бумаги и раскрашивают так называемой "золотой" краской или просто оклеивают фольгой.

Если ты идешь на маскарад, то не забудь надеть полумаску. Очень красиво будет смотреться полумаска, выполненная из бархатной бумаги и украшенная блестками.

Поверь, что в таком наряде ты почувствуешь себя настоящей королевой.

Маскарадный костюм превращается в маскарадный только при наличии маски, поэтому один и тот же костюм можно с успехом использовать и для маскарада, и для карнавала.

Индианка

В прежние времена практически на любом карнавале можно было встретить девочек и мальчиков в национальных костюмах народов СССР. Но нам кажется, что будет намного интереснее, если ты выберешь национальный костюм какой-нибудь мировой нации. Например, очень красив костюм индианки. Мы уверены, что он понравится и тебе, и твоим друзьям, и знакомым.

Для этого костюма тебе понадобится топик или однотонная футболка, желательно обтягивающая. Кроме этого, возьми кусок пестрой материи, который будет изображать индийское сари. Оберни материю вокруг талии и закрепи ее. Оставшуюся часть ткани накинь на плечи – сари готово.

Для полного сходства с индианкой тебе придется накраситься. В этом случае лучше всего обратиться за помощью к маме, так как ты еще не обладаешь необходимыми навыками в наложении макияжа. Да, и не забудь нарисовать точку посередине лба.

Что же касается волос – тут особых проблем возникнуть не должно. Если у тебя длинные волосы, то можно обойтись самой обычной косой (коса – она и в Африке коса). Короткие волосы с помощью геля для укладки или мусса зачеши назад.

Теперь тебя даже родная мама не сумеет отличить от настоящей индианки.

Русалка

Если в твоем гардеробе имеется обтягивающее платье, то оно послужит отличной основой для костюма русалки. Только его придется обшить блестками в виде рыбьей чешуи, а к низу платья пришить хвост, изготовленный из капроновой материи, марлевки, тюля и тому подобных тканей. Этот рыбий хвост можно также расшить блестками.

Для того чтобы создать образ Русалки, какой-то специальной прически не потребуется. Главное ее украшение – красивые длинные распущенные волосы. Будет очень неплохо, если ты с помощью специальной туши для волос раскрасишь отдельные пряди в зеленый и синий цвета.

Костюм для разных праздников

Все костюмы, описанные нами раньше, пригодны для мероприятий, которые устраиваются зимой, весной или осенью в помещениях. Как правило, это новогодние елки и другие

школьные торжества.

Праздники устраиваются не только во время учебного года, но и в летние каникулы, например в летних лагерях или на турбазах и базах отдыха, где ты отдыхаешь с родителями.

Летом, самое настоящее раздолье для всевозможных карнавалов, маскарадов и прочих увеселений.

Очень распространенный летний праздник – праздник Нептуна. Естественно, что все костюмы, приготовленные к этому знаменательному событию, должны соответствовать морской или даже подводной тематике.

Конечно, основными героинями такого веселого праздника становятся русалки, всевозможные рыбы и тому подобная морская живность.

Про русалок мы уже писали, но то был зимний вариант карнавального наряда, теперь же мы хотим представить твоему вниманию его во всей летней красе.

Костюм русалки в этой ситуации необычайно прост. Самый обычный купальник украшается всевозможными водорослями и другими растениями, которые, помимо всего прочего, с успехом могут украсить твою прическу.

Для полного сходства надень ласты, только будь очень осторожна, так как передвигаться в них по суше ты будешь с большим трудом. Зато в воде ты будешь себя чувствовать как рыба.

На празднике Нептуна уместным будет костюм черепахи. Основой для всех летних костюмов служит все тот же купальник. А вот для создания черепашьего панциря тебе потребуется склеить из бумаги полусферу, которую придется раскрасить в черепашьи цвета.

Если ты появишься на празднике Нептуна в костюме цветка, то это никого не удивит и будет отлично сочетаться со всеми остальными карнавальными нарядами такого веселого и шумного действа.

В качестве примера мы расскажем, как создать костюм ромашки. Поверх купальника надень юбку, сделанную из гофрированной бумаги или из водорослей. Из белого плотного картона вырежи лепестки и приклей их на бумажный ободок, который, в свою очередь, увенчает твою голову, – цветок готов.

Таким образом, с подружками можешь изобразить целую клумбу или цветник – и весело, и просто.

Используя описанные нами костюмы и способы их изготовления, ты имеешь возможность создавать наряды по собственному вкусу.

Не составит особого труда самостоятельно придумать множество костюмов, не забывай только, что они должны быть достаточно простыми в изготовлении. Ведь они, в принципе, создаются всего на несколько часов, и очень жалко тратить много времени, сил и средств на изготовление костюма, который потом вряд ли используешь еще раз.

В возрасте 7–8 лет фантазия детей практически ничем не ограничена, так что творить подобные шедевры им сам бог велел.

Если в твоей школе не устраивают таких мероприятий, предложи ребятам самим организовать маскарад или карнавал. Наверняка они с радостью поддержат твою идею и помогут ее осуществить.

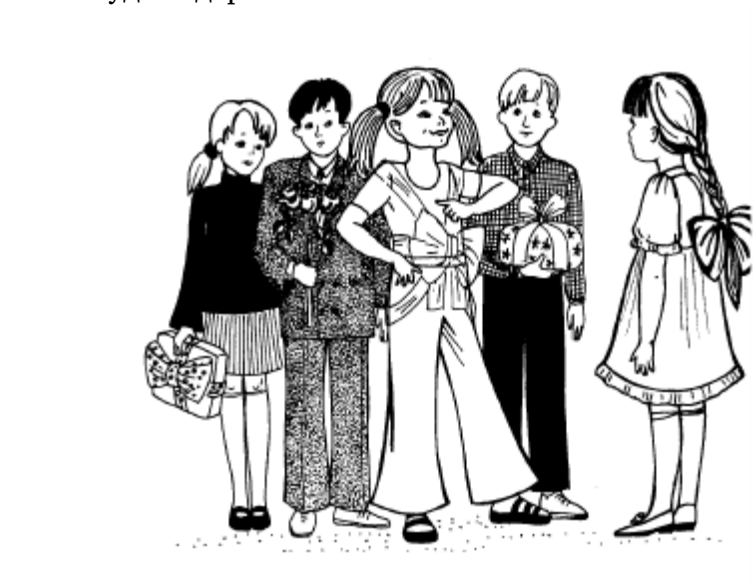
Мы уверены, что благодаря нашим советам ты будешь королевой на любом празднике, где бы он ни устраивался.

Праздничный этикет

Все мы очень любим всевозможные праздники и стараемся их устраивать для себя как можно чаще. Причем одинаково приятно как самому принимать гостей, так и быть приглашенным в гости. И то и другое состояние имеет свои специфические черты, о которых мы сейчас и поговорим.

Ты в роли гостьи

Если тебя пригласили в гости, то в первую очередь подумай о том, что подарить хозяевам дома. Конечно, их очень обрадует твой приход, но тем не менее постарайся их порадовать чем-нибудь еще. Приходить без подарка просто неприлично, так что, согласно правилам этикета, приходя в гости, надо непременно что-нибудь подарить.



Это не обязательно должен быть большой и дорогой подарок. Есть такая русская пословица: «Дорог не подарок, дорого внимание». Так что старайся доставить радость хозяевам дома не только самим фактом своего появления у них в гостях, но и своим вниманием к ним.

В подарок можно принести все, что угодно: цветы, коробку конфет, какую-нибудь забавную игрушку, книгу, керамическую вазочку, письменные или другие школьные принадлежности, да практически любую вещь, в зависимости от твоей фантазии и от

повода торжества. Подарок ко дню рождения принято выбирать с особой тщательностью и ориентироваться при этом на вкусы и пристрастия именинника.

Например, если твоя подружка любит рисовать, то ей наверняка понравится получить в подарок набор кистей или красок или какой-нибудь хороший альбом для рисования. Если она любит читать, подари ей книгу ее любимого автора. Если твоей подружке нравится что-нибудь коллекционировать, например открытки, календарики, значки или стикеры, подари ей то, чем она может пополнить свою коллекцию.

Конечно, не всегда получается дарить то, что именинник хотел бы иметь. Например, ты знаешь, что твоя подружка мечтает о каком-нибудь домашнем животном (котенке или щенке, хомячке или же о каком-нибудь попугайчике).

Если ты собираешься сделать ей такой подарок, все-таки посоветуйся с ее родителями, стоит ли так поступать. Ведь может существовать масса причин, по которым этот подарок не следует дарить (скажем, у самой именинницы или у кого-то из ее родных аллергия на домашних животных или же просто за этим животным некому ухаживать, да мало ли какие могут быть причины). Но в любом случае ты должна спросить совета у кого-нибудь из взрослых.

И еще одно ограничение, которое касается всех случаев, – никогда не следует дарить те вещи, которые просто завалялись у тебя дома и никому не нужны.

Ты знаешь, что они тебе самой никогда не пригодятся, да и вообще они, в принципе, не имеют никакой практической ценности, и ты думаешь, а почему бы их не подарить подружке… Вот этого не надо делать *НИКОГДА!*

Подарки надо дарить от всей души, чтобы именинник чувствовал, что этот подарок ты приготовила только для него и ни для кого больше. Знаешь, ведь любой человек всегда способен почувствовать и понять, от души сделан подарок или же ты просто схватила то, что тебе попалось под руку, и по случаю ему подарила, "примерь" эту ситуацию на себя: а приятно бы было тебе самой получить такой небрежный подарок, сделанный без души и без сердца?

Но предположим, ты выбрала прекрасный подарок, который наверняка понравится твоей подружке. Ты думаешь, это все, что от тебя требуется? Рано радуешься! Подарок еще надо красиво упаковать!

Можешь обернуть его в какую-нибудь блестящую бумагу или украсить пышным бантом и лентами, а к одной из лент прикрепить поздравительную открытку. Кроме того, сейчас в продаже появилось довольно большое количество специальных подарочных коробочек и сумочек. Выбери любую, какая тебе нравится, и смело клади туда свой подарок.

Если подарок красиво и аккуратно упакован, его и дарить не стыдно. Но большую ошибку совершают те, кто упаковывает подарки "по принципу капусты", то есть, например, книгу обертывает в бумагу, кладет в симпатичный подарочный пакетик, потом этот пакетик кладет в подарочную коробку, коробку еще раз обертывает бумагой и в заключение перевязывает подарок лентами. Вроде бы красиво, ничего не скажешь, но тем не менее упаковывать подарки таким образом считается неприличным.

В том случае, если ты даришь цветы, помни, что букет тоже должен быть красиво упакован. Раньше было принято снимать обертку с букета перед тем, как его подарить. Но сейчас правила этикета уже не такие строгие, да и букеты теперь принято заворачивать в очень красивую пленку, так что можно дарить букет, не снимая обертку.

Букеты могут быть самыми разными, состоящими как из садовых, так и из полевых цветов, но главное правило – все цветы обязательно должны быть свежими, а весь букет в целом – аккуратным и не истрепанным.

В последнее время допускается дарить букеты в корзинах не

только на концертах и юбилеях, но и на обычные праздники. К тому же корзинки бывают самыми разными, не только огромными, но и совсем маленькими. И все же такие букеты слишком торжественные и "официальные",поэтому не следует этим злоупотреблять.

И самая модная новинка, которую можно подарить на день рождения или на любое другое торжество, – так называемая "выгонка" (ударение на первый слог). Что это такое? Это живой цветок в маленьком горшочке.

В теплицах выращивают такие растения и, когда они начинают цвести, их отправляют на продажу. Эти цветы вошли в моду из-за того, что цветут они достаточно долго, радуя всех своим свежим видом.

И если ты решишь преподнести своей подруге выгонку, это будет очень изящным и приятным подарком. Не забудь только обернуть горшочек подарочной бумагой, а в случае если тебе не совсем нравится, как это выглядит, повяжи вокруг горшочка красивую ленточку и завяжи ее пышным бантом – вид будет не менее праздничным, зато более элегантным.

Ну вот, с подарками более или менее разобрались, но ведь существует еще масса других строгих правил, обязательных для всех, кто собирается в гости.

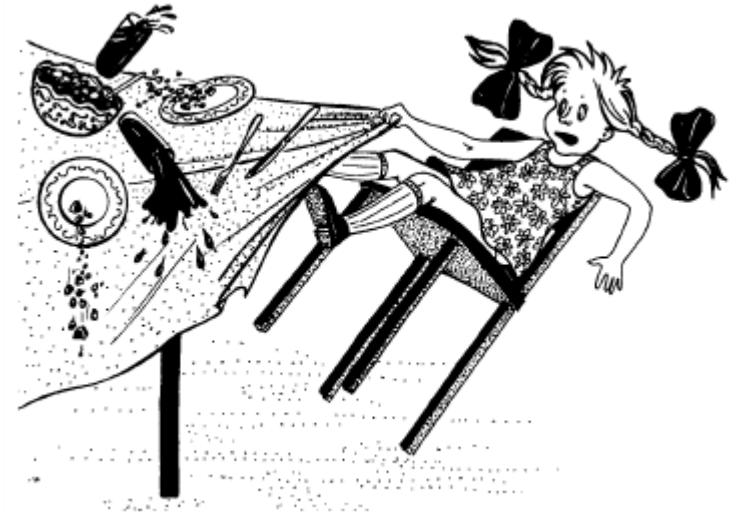
Если ты опоздала (по не зависящим от тебя причинам) и видишь, что все гости уже сидят за столом, ты должна извиниться перед подружкой за опоздание и спокойно сесть на то место, которое осталось свободным.

Считается неприличным, если ты вдруг заявишь, что тебе хочется сидеть рядом с кем-то из гостей, закапризничаешь и потребуешь освободить тебе место.

Это очень неприятно и даже оскорбительно как для самих хозяев, так и для гостей, которым придется отрываться от еды или беседы, уступая тебе место. Мы надеемся, что ты – умная и культурная девочка и не поступишь так никогда.

Оказавшись за столом, сядь прямо, чуть прикасаясь спиной к спинке стула, но не разваливайся на стуле и не вертись, как веретено. Нельзя также сидеть "нога на ногу", вытягивать ноги под столом далеко вперед (так ты можешь задеть сидящих напротив тебя), совершенно недопустимо раскачиваться на стуле, как на кресле-качалке.

Представь себе, что может произойти, если ты вдруг потеряешь равновесие и начнешь вместе со стулом падать назад: чтобы сохранить равновесие, ты в панике начнешь хвататься за все подряд, за своих соседей, а то и за скатерть…



Ты ведь все равно упадешь, но при этом потянешь за собой все, что стоит на столе, в этом переполохе, который произойдет по твоей вине, перепачкаются все гости и перебьется вся посуда…

Как ты думаешь, что после этого будут думать о тебе все присутствующие? Глупо было бы надеяться, что тебя будут считать приятной и хорошо воспитанной девочкой. И не обижайся, если тебя никогда больше не пригласят на праздник в этот дом.

Локти на стол не клади и не подпирай руками подбородок, как будто ты не можешь держать голову самостоятельно. Во время еды старайся держать локти, как говорится, "при себе", а не размахивать ими, как крыльями, ведь за столом люди сидят довольно близко друг от друга.

Кстати, когда-то давным-давно, еще до революции, в знатных семействах девочек очень оригинально приучали правильно сидеть за столом, сохраняя осанку и не расставляя локтей. Для этого им давали по книге, которые надо было во время еды удерживать под мышками. Можешь попробовать как-нибудь на досуге: на первых порах это достаточно трудно, но потом привыкаешь, и правильная осанка дается без особого труда.

Ты, конечно, знаешь, как правильно пользоваться столовыми приборами. Мы надеемся, твоя мама уже научила тебя, что нож принято держать в правой руке, а вилку – в левой и что, кушая мясо, вилкой надо придерживать не большой кусок, от которого ты отрезаешь, а маленький – тот, который ты отрезаешь, собираясь отправить его в рот. И ты, вне всякого сомнения,

помнишь, что чавкать и громко разговаривать во время еды совершенно противопоказано всем культурным людям.

Это, естественно, не значит, что за столом ты должна молчать, как рыба, и только и делать, что жевать с мрачным видом. Просто застольная беседа – это целое искусство, призванное создавать определенный радостный настрой во время еды, сближающий всех присутствующих.

Общение за праздничным столом должно быть интересным, доброжелательным и неспешным. Но не торопись громко болтать без умолку, надеясь поразить всех своей общительностью, ты же не попугай. Наоборот, так о тебе могут подумать, что ты – крайне бестактный человек, которого родители так и не научили правилам хорошего тона.

Беседа за столом может быть общей, и тогда в ней принимают участие все гости, собравшиеся за столом, а может быть и частной, то есть такой, в которой принимают участие несколько человек, сидящих рядом.

В первом случае разговаривать можно в полный голос, чтобы тебя слышали все участники беседы, но тем не менее не старайся перекричать собеседников и не ори изо всех сил, ты же не в лесу. Во втором случае разговаривать нужно вполголоса, чтобы никому не мешать.

Но никогда не следует шептаться с подружкой, повернувшись к ней всем корпусом. Поступая так, ты нарушишь сразу два правила этикета: первое правило гласит, что шептаться и хихикать, находясь в компании, неприлично, так как это со стороны выглядит так, будто вы обсуждаете кого-то из присутствующих. О тебе могут подумать, что ты сплетница, а от такого мнения о себе очень непросто избавиться.

Второе правило – не поворачиваться всем телом к собеседнику во время частного разговора – тоже не лишено разумности. С одной стороны, ты хочешь проявить внимание к тому, с кем разговариваешь в данный момент. Но с другой стороны, ведь в этой ситуации ты поворачиваешься спиной к другому соседу, а это крайне невежливо.

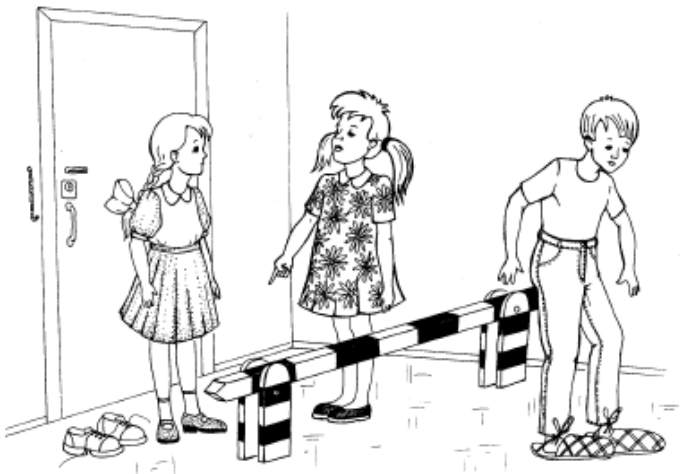
Как же быть? Все очень просто: сиди за столом прямо, а во время разговора поворачивай только голову. Так ты продемонстрируешь не только внимание к своему собеседнику, но и уважение ко всем сидящим за столом.

И последнее: помни, что застольная беседа – это не твой монолог, так что научись во время разговора уважительно относиться к собеседникам, умей их выслушать и всегда давай возможность высказаться другим.

Ты в роли хозяйки

Роль хозяйки праздника более трудная, но при этом и более радостная, ведь в соответствии с ней ты выглядишь взрослее и самостоятельнее, принимая и развлекая своих гостей.

Запомни, что сейчас не принято требовать от гостей, чтобы они обязательно разувались, проходя в комнату. Каждый сам решит, стоит ему разуваться или нет. Ты спросишь, а как же быть зимой, да и вообще когда на улице грязно?



Само собой разумеется, большинство гостей в такое время года приносит с собой сменную обувь и переобувается. Если кто-то забыл или не принес с собой обувь, но хочет переобуться, то твоя прямая обязанность – предложить ему тапочки.

На этот случай в доме всегда должно быть несколько пар запасных тапочек (только не драных и не стоптанных). И все-таки, запомни, никогда не стоит принуждать своих друзей разуваться, пусть каждый сам решит, будет он это делать или нет.

Первое, что тебе придется сделать, приняв на себя роль хозяйки дома, – это радушно и приветливо встретить гостей и при необходимости познакомить их друг с другом.

Оттого, как ты это сделаешь, зависит весь ход праздника. Ведь если ты хмуро и без улыбки будешь стоять у порога, ни у кого из приглашенных не будет хорошего настроения, все просто решат, что ты им не рада, и вообще будет непонятно, зачем ты их звала в гости.

Если тебе дарят подарки, поблагодари и не откладывай подарок в сторону, а непременно разверни и посмотри. Скажи гостям что-нибудь приятное, чтобы они знали, что угодили своим

подарком.

Причем совсем не обязательно рассыпаться в благодарностях, вполне достаточно будет сказать: "Какая прелесть, я уже давно хотела иметь такую книгу (вазочку, колечко, набор открыток и так далее)". Всем от этого будет приятно, не только тебе, но и твоим друзьям, ведь они будут знать, что их подарок не остался без внимания.

Так что покажи гостям, что ты очень довольна, что они пришли, скажи им об этом и радушно пригласи пройти в комнату. Если там уже есть кто-то, кто пришел раньше, познакомь всех друг с другом.

При этом, согласно правилам этикета, первым надо представлять того, кто только вошел. Если ты хочешь быть идеально вежливой, то, представляя вошедшего гостя, не просто назови его имя, но и скажи, кто этот человек, например: "Познакомьтесь, это Настя, моя одноклассница" или "А это – Денис, мой двоюродный брат, он приехал на каникулы из Киева". Так будет гораздо лучше, да и твоим гостям будет проще общаться.

Пока еще не все гости в сборе, постарайся развлечь тех, кто уже пришел, уделяй внимание всем (по возможности), а не только лучшей подруге, а то остальным будет казаться, что ты ими пренебрегаешь, а это очень обидно.

Ты же не хочешь никого оскорбить своим невниманием и пренебрежением, поэтому постарайся всем гостям уделить хотя бы по нескольку минут своего внимания, и тогда праздник не будет испорчен ничьими обидами, а ты прослывешь прекрасной хозяйкой, умеющей принять гостей. К тебе всегда будут приходить с радостью.

Когда все гости, которых ты пригласила, соберутся, не стоит тянуть время разговорами, без промедления приглашай всех к столу. А уж как себя вести за столом, ты уже знаешь, так что твой праздник пройдет, что называется, без сучка и задоринки.

Глава VII
Как оказать первую помощь и при этом нанести наименьший урон своему или чужому здоровью

Если ты поранилась

Всегда неприятно, если случайно обрежешься ножом или ссадишь коленку, верно? Вот мы и решили рассказать тебе, что же ты сама можешь сделать, если с тобой случилась такая беда, а родителей или других советчиков рядом нет.

В обморок при виде показавшейся крови падать не стоит, как бы глубока ни была твоя ранка. Сперва надо подумать: какое именно у тебя повреждение? От его вида зависит то, как ты будешь лечиться или оказывать первую медицинскую помощь (ведь если тебя чуточку оцарапала соседская кошка, ты не бросишься звонить по телефону 03 и вызывать "Скорую помощь"?)

А сейчас мы тебя будем пугать, приготовься!

Раны у человека могут быть самые разные:

– Если ты порезала руку или пальцы ножом, то рана будет *РЕЗАНАЯ* (такие раны быстро заживают).

– Если ты укололась иголкой или, не дай бог, наступила на гвоздь или колючку, то такая рана называется *КОЛОТАЯ*. Она опаснее резаной, так как грязь и микробы могут попасть в глубь твоего тела, и твоя пораненная рука или нога может долго болеть и гноиться, если сразу же не продезинфицировать ранку (как это сделать, мы тебе расскажем чуть позже).

Это необходимо будет сделать даже в том случае, если ты

всего-навсего укололась иголкой: микробы очень маленькие вредные существа и могут попасть даже в такую крохотную ранку на коже (ведь руки очень часто пачкаются).

– Если ты бегала в догонялки с подружками во дворе, споткнулась и проехалась локтями и коленками по асфальту, то это будет *ССАДИНА* – самое легкое и быстрозаживающее повреждение кожи. На месте ссадин вскоре образуются болячки, которые ни в коем случае нельзя самостоятельно сдирать. Если они отвалятся сами, то следа от них практически не будет видно.

С основными видами повреждений ты теперь знакома, так что можно переходить к рассказу о том, что же делать с этими ранениями.

Итак, когда ты понимаешь, что порезалась, первым делом надо остановить кровотечение, потому что через кровь микробам проще всего попасть в твой организм. И поэтому к ране нужно прикасаться только чистыми руками.

Саму ранку надо промыть слабым раствором кипяченой воды с марганцовкой (это такой темно-фиолетовый порошок, который очень сильно окрашивает воду, если его в ней размешать). В данном случае марганцовки надо всыпать в воду немного, буквально несколько крупинок на стакан – тебе будет нужен светло-розовый раствор. Размешай его чистой чайной или столовой ложечкой – и ваткой, смоченной в растворе, промой ранку.

С микробами ты расправилась. Теперь нужно взять кусочек стерильного (не использованного прежде) бинта, сложить его и, также смочив в растворе, привязать к пораненному месту (не очень туго, иначе это может тебе повредить).

Если порезан палец, сверху бинта можно надеть резиновый напальчник. Кстати, чтобы уменьшить кровотечение, надо поднять раненую руку или ногу повыше (или согнуть в локте или в колене) и какое-то время (1–2 минуты) подержать так. На ранке образуется тоненькая пленочка, и тебе будет проще завязать ранку бинтом.

Но такого ухода потребует самая обычная небольшая ранка, к которой можно вместо бинта, смоченного в растворе марганцовки, привязать чистый листик растения каланхоэ или алоэ (без верхней шкурки).

При более глубокой и большой ране (если ты, например, упала с качелей или со скейтборда) перевязка потребуется раз в день. Отмачивай бинт от крови теплой водой, а не отрывай его. Смазывать всю рану йодом или зеленкой не стоит, нужно обработать только ее края, а на саму раневую поверхность наложить бинтик с ранозаживляющим средством (каланхоэ тут

тоже подойдет). Обрабатывай край ранки при помощи спички, намотав на нее немного бинта или ваты.

При ранении головы или живота нельзя обойтись без посторонней помощи. Надо промыть рану и, наложив на нее чистую влажную тряпочку (бинт, марлю), срочно ехать в ближайший травмпункт – там врачи окажут тебе необходимую помощь, а если человеку очень плохо, то лучше сразу вызвать "Скорую".

Надеемся, что теперь ты не испугаешься, если случайно поранишься дома или играя во дворе, а примешь нужные меры помощи.

Если ты обожглась

Представь себе такую картину: приходишь ты как-то на кухню – с мамой посоветоваться, встаешь около горячей плиты и вдруг… Ай! Ты коснулась рукой раскаленной сковородки или схватила нагревшуюся на плите тарелку… Тарелка летит на пол и разбивается, ты плачешь и трясешь обожженной рукой… Что делать?

Многие советуют подставить руку под струю холодной воды, но это средство не всегда спасает от образования волдырей. Гораздо лучше сделать так: взять банку меда и чуточку зачерпнуть из нее, потом смазать медом обожженную кожу и некоторое время не трогать и не смывать мед. Тогда волдыря не будет, а боль скоро утихнет.

Во многих специальных книжках (лечебниках – "учебниках по лечению") описано большое количество способов лечения ожогов. В основном рассматриваются термические ожоги (то есть от чего-то горячего – раскаленного предмета, пара из чайника или кастрюли). Мы предлагаем тебе следующие способы.

Способ первый.

Как мы уже писали, используй мед.

Способ второй.

Возьми сырую картофелину, почисти ее, вымой, натри на терке и приложи полученную кашицу к ожогу. Через пять минут поменяй этот компресс на свежий. Затем смажь место ожога яичным белком.

Способ третий.

Приложи салфетку или ватку, смоченную спиртом. Или смажь поверхность кожи любым жиром: свиным, гусиным. Можешь присыпать ожог тальком (детской присыпкой), крахмалом или чайной содой.

Если появились пузырьки, не вскрывай их ни в коем случае – скорее от этого ранка не заживет, а болеть будет сильнее прежнего: заживление "под корочкой" идет быстрее. Следи, чтобы на место ожога не попала грязь, иначе может начаться нагноение.

Вообще, болью организм показывает нам, сигнализирует: "Вот тут со мной не все в порядке! Внимание! Опасность!" Ведь если бы мы не ощущали боли, наши ранки и царапины заселялись бы микробами и конец мог бы быть очень печальным – так что потерпи и защити свой организм от опасных микробов.

Способ четвертый.

К обожженнному месту нужно прикладывать мелко натертую морковь, предварительно почищенную и вымытую. Это также помогает заживлению ран.

Способ пятый.

Сырой желток яйца положи на горячую сковородку. Желток выгорает – остается масло, которое является одним из самых лучших средств от ожогов. Только подожди, пока оно станет чуть теплым.

Способ шестой.

Смажь ожоговую поверхность растительным маслом.

Способ седьмой.

Получив сильный ожог, надо немедленно размешать свежий яичный желток со столовой ложкой сливочного масла до густоты майонеза, нанести смесь на чистую марлю и наложить на больное место. Боль должна тут же пройти.

Способ восьмой.

На обожженное место накладывается мелко нарезанный и смешанный с медом стебель растения ревень. После смазывания лечебной массой не только проходит боль, но и не остается следов от ожога.

Способ девятый.

Можно посыпать пораженное место мелко нарезанной редькой или ее измельченными семенами.

Способ десятый.

Нужно поджарить до желтизны гречневую муку, замесить из

нее жидкое тесто на воде и смазать обожженное место.

Способ одиннадцатый.

Приложи к ожогу натертую свеклу.

Способ двенадцатый.

Присыпь содой больное место, смочив его немного водой.

Способ тринадцатый.

Смажь обожженную кожу глицерином, который успокаивает боль.

Способ четырнадцатый.

Приложи кислую капусту, через некоторое время перемени компресс.

Способ пятнадцатый.

Есть такое красивое комнатное вьющееся растение – традесканция. Ее лист нужно вымыть, слегка смять и приложить к ожогу.

Способ шестнадцатый.

При ожоге горла очень горячей пищей надо выпить растительное масло (маленькими глотками) или воду, смешанную с сырым яичным белком. Потребуется один белок на стакан воды.

Вот такие полезные советы.

Если ты попала под дождь

Вышла ты из дома, пошла к подружке в соседний двор. Вроде договорились встретиться, а ее нет и нет… Решила ты погулять пока у них во дворе одна, подождать, а тут собрались тяжелые серые тучи, все небо заполонили, и, как назло, нигде не спрячешься: куда деваться, если на подружкином подъезде – кодовый замок, а ты не знаешь кода?..

Побежала ты со всех ног под ливнем домой по лужам, все колготки забрызгала, платье мокрое липнет к телу, с волос льет рекой… Бр-р-р! Прибежала домой, а дома никого: мама когда еще с работы придет, бабушка вчера на дачу поехала на неделю, вас в выходные к себе ждет… Надо как-то справиться с проблемой самой.

Перво-наперво сделай-ка ты вот что: переоденься во что-нибудь сухое и теплое, а лучше (особенно если дело осенью или весной) – прими горячий душ или, на худой конец, одень теплые носки – именно от холодных рук и ног может начаться этот противный насморк!

Мокрые колготки, платье или джинсы при необходимости надо стирать с хозяйственным мылом в тазике. Лучше сделать это сразу, пока грязь не впиталась, потому что потом, если ты просто

бросишь вещь в корзину с грязным бельем, отстирать ее будет гораздо сложнее. Обувь тоже следует высушить у батареи, набив туфли или кроссовки газетой. Пока ты занимаешься со своими вещами, на кухне может вскипеть чайник. Попей чаю с медом или малиновым вареньем.

Безусловно, предварительно надо высушить волосы. Как тебе это сделать?

Ну, ты, конечно, знаешь, почему сушить их лучше обычным махровым полотенцем, а не феном – от него волосы становятся сухими и ломкими, то есть некрасивыми. Пожалуй, это все, что можно тебе посоветовать в ситуации, если тебя застал врасплох сильный дождь.

Если ты замерзла

Ф-фу-у!.. Ну и мороз сегодня! Щеки после улицы так и горят, а на кончике носа и щеках – белые пятнышки: приморозила чуть-чуть. Ноги ничего не чувствуют от холода, руки прямо хочется положить на батарею!.. Что же делать в таком случае?

Сначала следует заняться пятнышками на щеках и носу, но об этом подробнее – чуть дальше. А пока перейдем сразу к рукам и ногам. С замерзшими ногами ты уже знаешь, что делать: растереть поскорей жесткой варежкой или мочалкой в ванне, смачивая в прохладной воде, вытереть и надеть сразу же теплые шерстяные носки.

Руки тоже надо растереть и не совать тут же под горячую воду – это будет вредно и весьма неприятно. Лучше согреть их, активно поделав движение, будто моешь руки, и потереть каждый палец в отдельности. Теперь, когда руки немного согрелись, можно вымыть их под краном теплой водой, а после смазать жирным кремом.

А сейчас поговорим о самом явном признаке отморожения: белых пятнышках, которые остаются на лице или ушах. Если не помогают растирания, то надо испробовать один из предлагаемых ниже рецептов.

Побелевшие от обморожения места хорошо смазывать ихтиоловой мазью, затем делать теплые ванночки или компрессы

с отваром дубовой коры или уксусом (немного). Если белизна и болезненность не проходят, нужно на ночь смазывать ихтиолом и завязывать, а днем держать в тепле. Хорошо принять теплую (35 градусов) ванну минут на десять. После ванны обсушиться и обтереться камфорным спиртом (запасись им на всякий случай, если дома его еще нет).

1. На больные места класть согревающий компресс, что-нибудь теплое (но не домашнюю кошку, конечно же!).

2. Разрезать пополам сырую картошку, вынести на мороз. Когда появится коричневый налет на ее срезе, снять его ножом, намазать на тряпку, прикладывать к больному месту в течение нескольких дней, пока не пройдет.

3. Тереть больное место каждый вечер льдом в течение пяти минут. Обморожение проходит быстро и бесследно.

4. Привязывать в виде компресса печеный лук.

5. Смазывать обмороженное место любым животным жиром.

Ладно, с обморожениями ты еще можешь не столкнуться, а вот с такими последствиями затянувшейся зимней прогулки, как простуда или грипп ("Не здоровый гриб в лесу, а поганый грипп в носу"), – это уж точно, встречалась!

Вот поэтому-то мы и решили привести в нашем разделе несколько подробных полезных советов, которые ты сама и твои родители могут использовать, чтобы поскорее стать здоровыми.

Разумеется, надо закаляться, чтобы не болеть. Но если уж неприятное произошло, то лучше использовать не малознакомые микстуры и таблетки, которые ты увидела в рекламе по телевизору, а… лекарственные травы, которыми пользовались еще наши прабабушки. Кроме всего прочего, в газетах пишут, будто бы в тех старинных средствах и обычных травах ученые находят такие вещества, которые ни в какие привычные нам таблетки раньше не входили, хотя их использование приносит более ощутимую пользу.

Например, тебе могут здорово помочь богатые витаминами растения: шиповник (его плоды), смородина черная (ягоды), лук, чеснок, хрен, шпинат, рябина (плоды), лимон, апельсин, гранат, облепиха, грецкий орех, салат, морковь, клюква, кизил, калина, грейпфрут, голубика, брусника.

Советуем тебе пить такие сборы:

1. Рябина (ягоды), крапива (листья) – смешать в равной пропорции. 1 столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка. Настоять 4 часа, процедить и после этого пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

2. Шиповник (плоды), рябина (плоды).

3. Шиповник (плоды), черная смородина (плоды).

4. Шиповник (плоды), брусника (плоды).

5. Шиповник (плоды), черная смородина (плоды), морковь (корнеплод, натертый на мелкой терке), крапива (листья).

Приготовление отваров такое же, как для сбора № 1.

А вот какие растения ты можешь применять при насморке и заболеваниях носа и носоглотки: лук репчатый, лук татарка, гусиный лук. При гриппе можно закладывать ватные фитильки, пропитанные соком лука, в нос.

При кашле хорошо помогают отвары из лука:

1. 2–3 луковицы средней величины, очищенные, мелко нарезанные, 1/4 стакана сахарного песка, 3/4 стакана воды проварить до сиропообразного состояния. Пить по 1 столовой ложке каждые 3 часа.

2. 2–3 небольшие луковицы измельчить, залить 1 стаканом молока, поварить 10 минут, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через 2–3 часа.

Теперь ты наверняка понимаешь, почему говорят, что "лук – от семи недуг" (то есть от множества болезней).

Чеснок как лекарственное средство применяют более 4 тысяч лет (представляешь?!). При насморке, ангине полезно вдыхать носом и ртом фитонциды (летучие вещества, которые мы чувствуем как пощипывание в носу при вдыхании и от чего порой слезятся глаза – когда режешь лук, чеснок или натираешь на терке корень хрена) от разрезанных или измельченных до состояния кашицы долек чеснока.

Кроме этого, при простудах помогает чай из следующих смесей трав:

– алтей (корень), душица (трава), мать-и-мачеха (листья);

– шалфей (листья), анис (плоды), алтей (корень), сосновые почки, солодка (корень);

– подорожник большой (листья), мать-и-мачеха (листья), солодка (корень);

– коровяк (цветы), мальва (цветы), алтей (корень).

Эти травы смешивают в равных пропорциях, берут 1 столовую ложку смеси, заливают 1–2 стаканами кипятка, настаивают 20–25 минут, процеживают через марлю, пьют по 1/4—1/3 стакана через 2,5–3 часа в теплом виде.

При простуде мы советуем также отварить картофель, воду слить, посыпать на клубни немного соды питьевой (1 ч. л.), накрыть голову полотенцем и вдыхать картофельный пар.

При кашле очень хорошо пить отвар из багульника:

1. 1 чайную ложку травы багульника залить 2 стаканами кипятка, настаивать 8 часов в закрытой посуде, процедить, пить по 1/4 стакана 4 раза в день после еды.

При кашле, простуде полезно использовать отвары и из других лекарственных растений, таких, как: девясил, мыльнянка, фиалка трехцветная, истод, бузина, ромашка, липовый цвет, малина. Например, при гриппе тебе будут верными помощниками следующие отвары:

1. Цветки липы, ягоды малины.

2. Ягоды малины, траву душицы, листья мать-и-мачехи смешать в равной пропорции и 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять 20–25 минут, процедить и принимать горячим по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Когда больно глотать, применяй такое испытанное старое средство: отрежь ломтик лимона и соси его, как карамельку. Вскоре боль и першение в горле пройдут. Также можно использовать для этой цели чайную ложку меда. Еще необходимо полоскать горло несколько раз в течение дня отваром ромашки или календулы (1 столовая ложка на 1 стакан горячей воды).

А теперь внимание: остерегайся сквозняков, сырости и переохлаждения не только зимой, но и в другие времена года!

Если ты натерла мозоль

Купили вы как-то с мамой новые красивые туфли, и, естественно, ты тут же их и надела. Пошли в них гулять по городу, и тут радость от покупки сменилась неожиданным огорчением: твоя обувь, так хорошо и удобно сидевшая на ноге во время примерки, вдруг стала немилосердно натирать, ноги устали от жесткой кожи, и захотелось поскорее разуться.

Но идти босиком по городу, да еще ехать так в автобусе… Пришлось тебе потерпеть – ведь переобуваться в старые босоножки никто на свете тебя бы не заставил! Доковыляла ты с мамой до дому, поскорее скинула в прихожей неудобные туфли и вдруг обнаружила, что твоя пятка покраснела, на ней появился пузырек с желтоватой жидкостью и все это неприятно ноет.

Первое, что тебе захотелось сделать, – это разорвать пузырек и содрать "лишнюю " кожицу. Так? Тогда послушай нашего совета:

НИКОГДА этого не делай! Эта, как тебе кажется, «лишняя» кожица защищает твою ранку-мозоль от микробов и лишних прикосновений, как воздушная подушечка.

(Правда, похоже?)

И вот, если ты порвешь эту противомикробную "подушечку", жидкость, в ней находящаяся и помогающая заживлению кожи, тотчас вытечет, а под содранной кожицей обнаружится липкое ярко-розовое пятно, к которому будет приставать пыль и которое будет болеть гораздо сильнее, особенно если ты подставишь

больную пятку под воду. Представляешь, как неприятно? Так что лучше воспользуйся каким-нибудь средством, способствующим заживлению мозоли. Например:

– Привяжи к мозоли (или приклей лейкопластырем – если у тебя не возникает раздражения на коже после него) вымытый и смятый лист подорожника.

– Возьми лист алоэ (по-другому этот цветок называют столетником), срежь колючки и кожицу с одной стороны и кусочек привяжи или приклей пластырем к больному месту. Алоэ, как ты, наверное, заметила, обладает противовоспалительным и ранозаживляющим действием.

– Есть еще средство – бактерицидный пластырь ("бактерицидный" – значит "убивающий бактерии и микробы"). Наклей его на мозоль.

Прикрепив к больному месту какое-нибудь снадобье, старайся не мочить его (исключением является, пожалуй, бактерицидный пластырь, но он тоже постепенно начинает отходить по краям от кожи и пропускать грязь, так что лучше будь поаккуратнее и с ним).

ВНИМАНИЕ:

Перед тем как что-либо привязывать или приклеивать к мозоли, надо ее распарить в теплой воде. Если защищающая кожица не нарушена, можешь сделать ножную ванночку с содой.

Если ты отравилась

Однажды Лена ходила с мамой по магазинам и покупала продукты. Захотелось девочке колбасы, высмотрела она на прилавке один сорт с интересным названием и ну к маме приставать: «Купи, мам, ну купи-и!» Что матери делать? Купила дочке то, что та просила.

Покупая колбасу, мама думала о чем-то своем и не обратила внимания на качество продукта, только не глядя спросила у продавщицы: «Свежая колбаска?» – «Свежая, свежая, – кивала головой продавщица. – Берите побольше, не пожалеете! Сама вот вчера брала – так мои за один раз с целым куском управились!» Завернула она колбасу в бумагу поскорее и отдала маме Лены, а та сверток в сумку и спрятала.

А день жаркий выдался, сумка полиэтиленовая на солнце горячая стала… Долго ходили мама с дочкой по городу, проголодались и поехали домой обедать. Дома мать начала продукты в холодильник перекладывать – и ту колбасу тоже достает.

Лена, как только это увидела, сразу ножик принесла и просит кусочек отрезать и дать ей попробовать. Отрезала мама кусочек колбасы, дала дочке, та ест – и чувствует, что вкус у колбасы какой-то странный… Но все-таки кусок доела и стала ждать, когда мама обед приготовит.

Но вскоре поняла Лена – неладное с ней что-то творится:

голова кружится, болит где-то посередине тела, повыше живота, в самом животе бурчание какое-то, дышать тяжело и сердце так и колотится.

Позвала она маму и жалуется: слабость, озноб по всему телу, мурашки по спине и живот болит очень. В конце концов выяснилось, что Лена отравилась несвежей колбасой – обманула продавщица, продала плохой товар!.. Перепугалась мама, выкинула колбасу в помойное ведро и стала дочку лечить…

Оказывалась ты в подобной ситуации? Нет? Тогда тем более тебе не помешает узнать, что же делать в таком случае. Говорят, что "кто предупрежден, тот вооружен" против любой напасти. Если ты почувствовала тошноту, то пусть тебя стошнит – таким образом яд из желудка выйдет и не будет дальнейшего отравления организма. Если тошнота не подступает, надо ее вызвать: наклонись над раковиной и засунь в рот два пальца, пощекочи ими дальний конец языка, можешь перед этим выпить стакан теплой воды с чайной ложкой соли. Когда вырвет, нужно выпить касторового масла или другое слабительное средство.

Дальше – растирать тело тряпочкой, укрыться одеялом; если очень хочется пить, то надо выпить крепкого горячего чая без сахара. Можно есть белые сухари, протертые яблоки сорта "антоновка" – не более 1,5 кг в день. Когда станет получше, на следующий день поешь кашу из непромытого после варки риса, суп-пюре со сливочным маслом, паровые котлеты, протертые овощи, кисель из черники.

Чтобы избежать отравления, всегда внимательно осматривай продукты, которые покупаешь. Не бери:

1) зеленоватой и несвежей колбасы;

2) яиц, в которых содержимое бултыхается, как вода;

3) вздувшихся банок с консервами, у которых скорее всего прошел срок годности.

Не ешь незнакомых грибов; никогда не пей на природе из открытых источников воды (ручьев, рек, озер); ни в коем случае не бери пишу немытыми руками (после улицы, после общения с животными, посещения туалета) – *ВОТ ТАКИЕ НЕХИТРЫЕ ПРАВИЛА ВСЕГО-ТО!*

Но ведь не только с тобой могут произойти всякие неприятности, у тебя есть еще друзья и близкие. Вот о них мы сейчас и поговорим.

Если кто-то из твоих друзей поперхнулся

Ты видела, как страдает и мучается кто-нибудь из твоих друзей, который поперхнулся крошкой? Обычно такое случается в самый неподходящий момент: во время школьного обеда, на дне рождения или в другой праздничной и торжественной ситуации. Для окружающих такой случай не проходит незамеченным. Твой товарищ смущается. А от желающих ему помочь нет отбоя.

Оживленную беседу за столом прерывает его кашель. Он весь надувается и становится красным. Глаза "выходят из орбит", брызжут слезы. Пострадавший судорожно глотает воздух и держится за горло.

Друзья вскакивают с мест и бросаются выручать своего товарища. Несколько ребят поочередно стремятся ударить поперхнувшегося по спине. Другие заставляют его выпить стакан воды.

Друзья суетятся вокруг несчастного, чем еще больше смущают его. Твой товарищ откашливается в течение 10 минут. Обед прерван. А остальные обсуждают этот случай.

Никому не хотелось бы оказаться в такой ситуации. Ее легко избежать, если во время еды быть внимательным: хорошо пережевывать пищу, следить за дыханием и ни в коем случае не разговаривать. Иначе крошка или вода из-за сбившегося дыхания могут попасть в дыхательные пути, а не в пищевод. Организм

противится этому, вызывая кашель.

К Наташе в воскресенье пришли в гости любимые подруги. Родители ушли к друзьям, и подружки вовсю хозяйничали дома. Наигравшись, они решили, что пора поесть. Наташа разлила по чашкам чай, поставила на стол варенье и конфеты. А в центре стола стояли ароматные блинчики, испеченные мамой.

Девчонки взяли по блинчику. Но у Веры он порвался. Девчонки начали смеяться и вытворять разные фокусы с блинами. Ира откусила кусочек и запила его чаем.

В этот момент блин, который ела Наташа, упал прямо в чашку с чаем. Раздался взрыв смеха. Ира не выдержала и тоже засмеялась. Но вдруг дышать стало трудно, еда "застряла" в горле. Теперь девчонкам было не до смеха, они "спасали" Иру.

Ты и твои друзья должны правильно вести себя за столом. Если кто-то из них допустил оплошность, ты должна помочь. Это должны быть правильные действия, без суеты. Первым делом выведи товарища из-за стола, чтобы он не привлекал всеобщего внимания и не стеснялся. Тогда он сможет хорошенько откашляться.

Посади пострадавшего на стул. Пусть товарищ сильно нагнется и попытается откашлять крошку. Если виной всему была рыбья косточка, то попытайся извлечь ее.

В особенно тяжелых случаях откашляться не получается. Нужно вызвать "Скорую помощь". До ее приезда попробуй еще раз помочь своему товарищу. Обхвати его сзади руками. Кольцо твоих рук должно сжиматься в том месте, где заканчиваются ребра.

Пусть товарищ сделает глубокий вдох, а на выдохе ты резким движением сдави его. Этот толчок вместе с потоком воздуха может оттолкнуть то, что мешает твоему другу дышать.

И только после того как пострадавший откашляется, ему можно дать попить. Чтобы смягчить дыхание, предложи ему выпить теплого молока с медом.

Если соринка попала в глаз

Травма глаза – одна из самых опасных. Довольно часто случается так, что в глаз попадает какая-нибудь мелкая соринка. Глаз очень чувствителен и моментально ответит на это. Жгучая боль, покраснение и раздражение глаза, обильные слезы. Все эти неприятные симптомы мучительны для пострадавшего.

Человек, с которым это случилось, не в состоянии самостоятельно справиться с такой проблемой. Он на время лишен зрения. Из-за полученного раздражения пострадавший начинает тереть глаз рукой, что может только навредить ему. Этому человеку нужна посторонняя помощь.

Если такая неприятная история случится с кем-нибудь из твоих друзей, не думай, что это пустяк. Без твоей помощи здесь не обойтись. Предупреди друга, чтобы он преодолел естественное желание сильно потереть засорившийся глаз. Если в глаз попало что-то острое, то и моргать нужно осторожно.

Проводи потерпевшего к крану с проточной водой. Или принеси к нему воду в чистом тазу. Глаз, в который попала соринка, необходимо промыть теплой водой. Можно опустить лицо в воду и попытаться открыть глаз и поморгать до тех пор,

пока сор не выйдет. Или набрать воду в ладошки и поднести к лицу. Пусть пострадавший несколько раз моргнет в воде. Затем повторит эти действия. Когда соринка будет удалена, нужно закапать в глаз капли со смягчающим эффектом.

В тяжелых случаях, если в глаз попали опасные, жгучие вещества, необходимо промыть глаз как можно скорее. Если же в глаз попал маленький осколок стекла, то попроси друга делать меньше движений глазом. В подобной ситуации тебе нужно вызвать "Скорую помощь".

Если кто-то из твоих друзей ушибся

Ты и твои друзья часто играете вместе, любите бегать, веселиться. Вы замечательно проводите время. Но, к сожалению, такие шумные, подвижные игры иногда приводят к несчастным случаям.

Ребята, заигравшись, забывают про осторожность. В некоторых играх они толкаются, прыгают. Ты знаешь, как легко в такой ситуации упасть и удариться. Но ты поднимаешься и играешь дальше, забыв про боль. Коленка или локоть поболит несколько дней и пройдет.

Но не всегда подобные происшествия заканчиваются так удачно. Падение, удар или ушиб могут причинить серьезные повреждения. В этом случае человек испытает сильную боль. Если такое произошло с твоим товарищем, то ему нужна помощь. Но что делать, если рядом нет взрослого человека? Первую помощь ему можешь оказать ты.

…Прозвенел звонок с урока. Впереди большая перемена, поэтому весь класс выбежал на школьный двор. Здесь каждый занимался своим делом. Мальчики разошлись в разные стороны, а девочки увлеклись игрой "Попрыгай со мной". Она была очень модной в этой четверти среди девчонок.

И Ирина развеселилась и захотела непременно победить. Когда она прыгнула, ее нога зацепилась за что-то, и Ира упала. Ей было ужасно стыдно перед одноклассниками за свою неловкость. Но боль в коленке была сильнее всего. Девочка, прихрамывая, отошла в сторону. Ее подруга могла только утешать Иру. Они не знали, что делать.

Наташа рассказала нам историю, которая произошла с ее подругой Ниной. Та, как обычно, зашла за Наташей по пути в школу. Девчонки торопились, им нужно было зайти перед уроками в библиотеку.

Когда они поднимались по школьной лестнице, навстречу им шли шумной толпой великаны-старшеклассники. Они даже не заметили, что толкнули Нину. Она упала на руку. От боли чуть не заплакала.

Через некоторое время Нина сказала Наташе, что кисть руки опухает. Девчонки не знали, что делать. "Скорей бы закончились уроки!" – думали они.

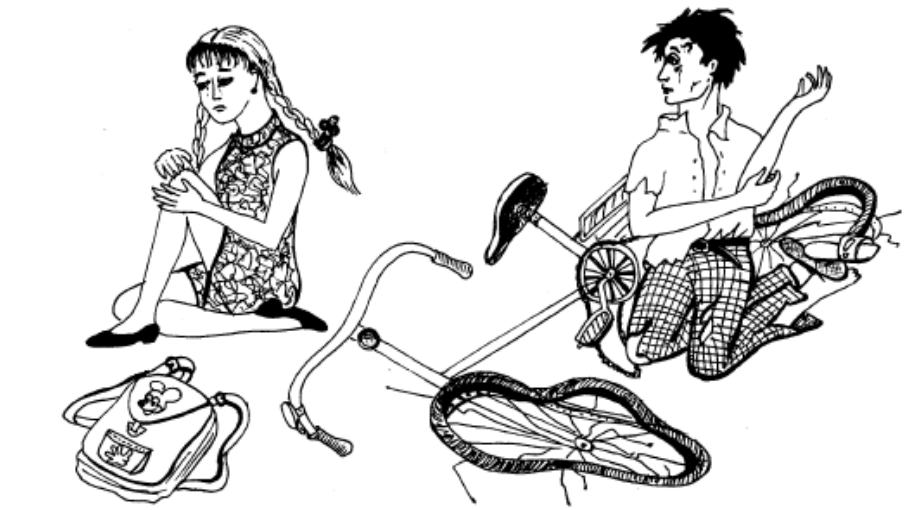
Наташа говорит: "Мне было очень жалко подругу. Но я не знала, чем могу ей помочь".

…Юля каждое лето отдыхала у бабушки в деревне. Этим летом она поехала туда с младшим братиком Пашкой. Здесь их

ждали друзья и веселые игры. Однажды кто-то из ребят принес книгу про индейцев. С того дня девчонки и мальчишки много времени проводили, лазая по деревьям. Они думали, что именно так живут их любимые герои – индейцы.

Как-то раз, в момент ожесточенной схватки между враждебными племенами, Пашка свалился с дерева. Но так как он был еще маленький индеец, боли не выдержал и заплакал. Да так громко, что сбежались все краснокожие. У Пашки сильно болело плечо.

Никто из ребят не знал, что делать. Только мальчик, которого все называли Мудрая Голова, мрачно сказал: "Перелом". От этого слова Юле стало плохо, и она повела братика к бабушке на работу. "Я очень боялась, что с ним случилось что-нибудь серьезное. Ему было ужасно больно, а я ничем не могла ему помочь!" – вспоминает Юля…



Девочки оказались в непростых ситуациях. Они не знали, чем помочь своим друзьям и близким. Иногда неприятности случаются тогда, когда взрослых нет рядом. Ты можешь научиться правильному поведению в таких ситуациях.

Твоя помощь пригодится тем, кто упал и ушибся. К этому не стоит относиться невнимательно. За ушибом, возможно, скрывается серьезная травма. В таких случаях нужно прибегнуть к помощи врача.

При падении, ударе повреждаются мягкие ткани. Мелкие кровеносные сосуды, которые находятся в зоне удара, лопаются. От этого поврежденная часть тела немного опухает. Через некоторое время появляется кровоподтек, то есть синяк.

В первые дни после удара кровоподтек темно-красного,

бурого цвета. Через несколько дней он становится синим. Когда синяк начинает уменьшаться, он приобретает зеленый или желтый оттенок.

Но появления синяка можно избежать. Если кто-нибудь из твоих друзей ушиб ногу, тебе не следует терять времени. Приложи к ушибленному месту холодный компресс. Это может быть лед из холодильника.

Или тебе поможет носовой платок. Сложи его в несколько раз и намочи в холодной воде. Меняй компресс через 3–5 минут. Тебе пригодится в такой ситуации даже простая металлическая ложка, если нет под рукой других средств. Приложи ее к ушибленному месту, пусть пострадавший подержит ее около пяти минут.

Если ушиб был довольно сильный, то поврежденное место опухает. Боль с каждым часом только усиливается. Синяк не проходит в течение нескольких дней. Возможно, из-за ушиба пострадала кость. Мог случиться вывих, образоваться трещина или перелом.

Поврежденную часть тела в таком случае нужно оставить в полном покое. При ушибе ноги положи под нее подушку. Если твой товарищ повредил руку, то обвяжи ему вокруг шеи косынку. На нее подвесь руку. И поспеши позвать взрослых или вызови "Скорую помощь".

Очень опасны ушибы грудной клетки и живота. Если вместе со слюной выделяется кровь, то повреждены органы дыхания. При сильном ушибе живота появляется резкая боль, тошнота, рвота.

Ушиб головы не всегда оказывается простой "шишкой". Сильная головная боль, головокружение, тошнота говорят скорее всего о сотрясении мозга.

В случаях сильных ушибов головы, груди или живота ты должна удобно положить пострадавшего. И позвать скорее взрослых или вызвать "Скорую помощь". Своими действиями ты облегчишь страдания товарища и поможешь ему.

Если кто-то из твоих друзей перегрелся на солнце

Кто не любит теплые летние деньки! С ними связано много приятного. Начались каникулы, и о школе можно совсем не думать. «А чем же занимаются мальчики и девочки в летнее время?» – спрашивают некоторые люди. Ребята весело отвечают: «Купаемся и загораем!»

Да, это правда. Ребята готовы целые дни проводить у воды. Как здорово лежать на горячем песке под лучами солнца, наслаждаться летом и радостным теплом! Что может быть приятнее в жаркие дни! Но неужели и это опасно?

Солнце не только теплое и ласковое, но иногда оно беспощадное и жестокое. Поэтому нужно уметь противостоять даже самому солнцу. Ради того, кто в жаркий день перегрелся. Ты должна научиться оказывать помощь своим друзьям, если они злоупотребляют жарой и солнцем.

Таня с подругами отправились погулять. Родители были на работе. Не сидеть же дома в одиночестве в такой прекрасный день! Солнце жарило не на шутку. Но девочки не надели панамок. В отсутствие родителей им захотелось почувствовать себя взрослыми. "А панамы – для детского сада!" – считали они.

Девчонки гуляли по пустынному району около часа. Когда устали, сели на скамейку. Но тут одна из девчонок пошатнулась и закрыла глаза. Подруги едва успели подхватить ее. Девочка

пожаловалась на тошноту и головокружение. «Что с ней?» – Таня серьезно испугалась за подругу. Девчонки повели внезапно заболевшую подругу домой. А это был путь неблизкий.

Что же могло случиться с девочкой? В жаркий день вредно находиться на улице с непокрытой головой. Солнечные лучи в такие дни жгут сильнее огня. В первую очередь они нагревают голову. А если подруги не надели в солнечный день шляпу или панаму от солнца, то очень рискуют перегреться.

…С самого утра солнце ярко светило. Лиза и Маша отправились на озеро. Они загорали на теплом белом песке. А потом спасались от жары в воде. Девчонки бегали и играли, весело проводили время. Но вскоре они обе почувствовали сильную усталость, легкую головную боль.

Лиза и Маша легли отдохнуть на песок. Но через несколько минут Маше стало плохо. У нее сильно кружилась голова. Боль только усилилась. Машу начало тошнить. Лиза не понимала, что случилось с подругой. Она звала ее освежиться в озере. Но Маше было уже не до этого. Тошнота подступала к горлу и сменилась рвотой.

Лиза подумала, что Маша съела что-нибудь вредное. Она испугалась за подругу и не знала, что делать: бежать за помощью в деревню или остаться с ней. "Я тогда даже не могла подумать, что Маше стало плохо от жары", – говорит Лиза. А сейчас она уже знает, как помочь подруге в такой ситуации.

Ты должна понимать, что от долгого пребывания на солнце может произойти солнечный удар. И первые признаки этого головокружение, головная боль, тошнота и рвота. Не думай, что это отравление или еще что-нибудь. Не пугайся, есть возможность помочь пострадавшему.

Сильное перегревание может произойти не только под открытым солнцем. Самочувствие ухудшается, если находиться в жаркой, душной комнате. Если ты заметила бледность кого-либо из друзей и он жалуется на тошноту и сухость во рту, то скорее всего с ним случился тепловой удар. В таком случае ему нужно оказать помощь.

Если с кем-то из твоих друзей случился солнечный или тепловой удар, отведи его в тень или прохладное место. Удобно уложи потерпевшего. Приподними немного его голову. Вместо подушечки используй какие-либо вещи. Напои товарища холодной водой. Если на нем тесная одежда, сделай ее посвободней. Голову и грудь часто смачивай холодной водой.

Ты уже знаешь, что солнце бывает ласковым не всегда. Во время засухи солнечные лучи способны выжечь все живое. Тебе и твоим друзьям нужно помнить об осторожности и чувстве меры,

когда вы отправляетесь загорать.

…Веселая компания отправилась загорать на песчаный берег. Девчонки взяли с собой игрушки. Катя решила почитать очень интересную книгу. Она увлеклась и забыла про время. Так пролетели два часа. Пришла пора ребятам возвращаться в лагерь.

Ближе к вечеру Катя стала ощущать жжение на плечах и спине. Болезненность кожи, ее жжение усилились ночью. У Кати был жар. Ее спина была красная и очень горячая.

Рядом с Катей была ее подруга Рита. Но она не знала, чем помочь подруге. Рита смочила полотенце в холодной воде и приложила к "горящей" спине. Но это было слабое утешение для Кати. "Что со мной такое? Как избавиться от этой боли?" – спрашивала она. Но Рита не знала, что ответить подруге.

Катя слишком долго находилась под палящими лучами солнца. Это привело к солнечному ожогу спины и плеч. Кожа спины, плеч, живота, бедер нежная и чувствительная. И солнечные лучи способны обжечь ее своим теплом. Обычно такой ожог чувствуется не сразу, а через несколько часов.

Если кто-то из твоих друзей "обжегся солнцем", то ему просто холодный компресс помочь не может. А повязки следует смочить в каком-либо спиртовом растворе. В крайнем случае подойдет даже одеколон.

Если под рукой есть аптечка, найди в ней марганцовку. Разведи ее в воде до темно-фиолетового цвета. В этом растворе смочи повязку и приложи к обожженным участкам кожи. Это обязательно поможет твоему другу.

Из народных средств самым известным считается кислое молоко или кефир. Этот продукт замечательно вытягивает жар из обожженного тела. Смочи повязку в кефире и приложи к телу. Тебе следует часто менять повязку.

Через несколько дней кожа, которая обгорела на солнце, тонким слоем будет облезать. Посоветуй пострадавшему товарищу несколько раз в день смазывать обожженные места каким-нибудь кремом. Это значительно уменьшит его страдания.

Но чтобы тебе не пришлось выступать в роли доморощенного доктора, предупреди подруг о возможных проблемах, когда вы отправляетесь в жаркий день загорать или просто гулять. И сама всегда соблюдай меры безопасности.

Если кто-то из твоих друзей потерял сознание

Потеря сознания – это критическая ситуация. Человек может оказаться в ней по многим причинам. Сильный удар или ушиб иногда приводит к потере сознания. Это может случиться при солнечном и тепловом ударе, при ударе электрическим током или при отравлении вредным воздухом. И даже при ослабленном состоянии организма человека. Потерю сознания называют также обмороком.

В причинах обморока разберется врач. А ты должна просто знать, когда возможна такая ситуация. Чтобы не растеряться и не сомневаться в своих действиях.

Человек, который потерял сознание, беспомощен перед болью и опасностью. Кто окажется рядом с ним в эту минуту? Сможет ли оказать помощь? Ответить на эти вопросы мудрено.

Оказаться в критической ситуации в самый неожиданный момент может кто-нибудь из твоих друзей. Обморок случается настолько внезапно, что друг не успеет сказать тебе, в чем дело. Ситуация сложная, особенно если рядом нет взрослых, которые могли бы помочь.

Даже взрослый человек может растеряться и запаниковать в таком непростом случае. Но рядом с тобой твой друг, который нуждается в помощи. Знаешь ли ты, как правильно поступить, когда кто-то вдруг потерял сознание?

… Однажды Наташа оказалась в такой ситуации. Ее родители были на работе. Но Наташа не скучала. К ней пришли ее друзья: подружки Марина и Света, мальчишки со двора Толик и Андрей. Веселая компания затеяла игру в жмурки. Света с завязанными глазами носилась по комнате, отыскивая друзей.

Вот ей под руку попался Андрей. Света схватила его за свитер. Но Андрей не хотел так просто сдаваться и попытался вырваться. Резкий рывок – и Андрей летит через стул. Он ударился о кровать и упал.

Все ребята засмеялись над его падением, но вскоре веселье сменилось испугом. Андрей, очень бледный, лежал около кровати и не отвечал. Толик позвал друга, но тот не откликался. Все ребята со страхом подумали, что Андрей умер. Они оцепенели и не могли шевельнуться. Первой пришла в себя Наташа. Она побежала за холодной водой. Ребята помогли Андрею, привели его в сознание и вызвали врача.

В этой ситуации Андрей потерял сознание от ушиба.

Возможна серьезная травма. Поэтому ни в коем случае нельзя перемещать пострадавшего на кровать. Оказать помощь нужно прямо на полу. Надо привести человека в сознание и вызвать врача.

Да, непросто найти выход из сложной ситуации, при которой здоровье твоего друга находится в опасности. Ты должна собрать свои силы и попытаться оказать помощь. Тебе может пригодиться информация, которой мы делимся с тобой.

Обморочное состояние имеет внешние признаки. Человек, который потерял сознание, моментально становится бледным. Его дыхание очень слабое, неглубокое. Кожа становится сухой. Сердце бьется слабо.

Попробуй разобраться, почему твой друг упал в обморок. В случае ушиба, солнечного или теплового удара окажи ему первую помощь. Пользуйся при этом советами, которые мы дали ранее.

Если перед потерей сознания он не падал, не ударялся, если причина не в жаркой погоде, то это произошло из-за болезни или переутомления. Ты должна постараться вернуть своего друга в сознание. А лечением займется доктор.

…Лучшей подружкой Тани была Валя. Она отличалась от остальных девчонок. Всегда тихая, незаметная. Таня знала, что ее подруга очень скромная. Валя была самая маленькая в классе. Тоненькая, как тростиночка, она казалась первоклассницей. Таня защищала свою подружку от грубых мальчишек и забияк-девчонок.

Однажды Таня почувствовала, что впервые не может помочь подруге. В тот злополучный день девочки остались дежурить в классе. Уборка шла своим чередом, пока вдруг Валя не побледнела. Она тихонько вскрикнула и упала. Таня подбежала к Вале. Ей показалось, что подруга не дышит. Таня не знала, что делать. Она побежала по пустынным школьным коридорам.

Таня нашла взрослых, и они оказали помощь Вале. Все закончилось хорошо. Но возможны ситуации, когда взрослых рядом не будет. Тогда ты должна сама принимать решения. Давай посмотрим, как ты будешь действовать, если кто-то из твоих друзей "упадет" в обморок.

Прежде всего положи пострадавшего поудобней. Руки и ноги не должны быть согнутыми. Под голову ничего подкладывать не надо. Наоборот, сделай так, чтобы ноги были выше головы. В этом положении кровь прильет к голове. А это очень важно. Ведь потеря сознания происходит от внезапного отлива крови от головы.

Желательно, чтобы был свежий воздух. Если все произошло в комнате, тебе нужно открыть окно, форточку. Освободи тело

пострадавшего от тесной одежды, расстегни воротник, освободи грудь. Это облегчит ему дыхание.

Найди в аптечке нашатырный спирт, смочи в нем ватный тампон. Поднеси к носу своего товарища на несколько секунд. Если это не поможет, то повтори процедуру.

Если же нашатырного спирта не оказалось в этот момент под рукой, тебе нужна холодная вода. Смочи лицо и грудь потерявшего сознание холодной водой несколько раз. Ладонью похлопай по щекам, потри уши. Не нужно класть лед на голову. Человек без сознания не может пить, поэтому не пытайся дать ему воды или лекарство.

Если тебе не удается вернуть его в сознание, поспеши за помощью. Попробуй найти кого-нибудь из взрослых или вызови "Скорую помощь". Если у тебя все получилось, то твой товарищ все равно должен показаться врачу.

Медицина рекомендует

Мы очень хотим, чтобы ты хорошо училась в школе. А для этого необходимо позаботиться о том, чтобы ты нормально развивалась и была здорова. Самое главное условие твоего правильного физического воспитания – это соблюдение режима.

Мы думаем, что уже с посещения детского сада тебе известно это слово. Ты завтракала, обедала и ужинала по часам; ложилась спать и гуляла на улице всегда в одно и то же время. Соблюдение такого режима способствует твоему быстрому и правильному развитию. Ты замечаешь, что иногда, нарушая режим, например не легла вовремя спать, долго смотрела телевизор, у родителей был праздник и ты получила слишком много эмоций и т. д., становишься раздражительной, капризной. Все это очень вредно отражается на твоем здоровье.

Соблюдение режима должно касаться не только питания и

сна. Весь твой день должен быть спланирован, насыщен интересными и полезными играми и занятиями. Умелое чередование труда и отдыха, игр и твоих занятий в школе только укрепляет твое здоровье. Ты не устаешь и лучше усваиваешь учебную программу.

Ты учишься в школе и, значит, живешь своей самостоятельной жизнью. Поэтому тебе нужно обратить особое внимание на то, как научиться следить за своим здоровьем и постепенно закаливаться.

Еще, наверное, с детсада ты помнишь, что там уже давали первые уроки закаливания. Ты спала при открытой форточке и очень много гуляла на улице. Дома мама обязательно открывала на ночь форточку, старалась одевать тебя по погоде, пробовала умывать тебя холодной водой.

Сейчас, когда ты стала немножко самостоятельной, ты уже можешь сама это делать – заботиться о своем здоровье. Ты же ведь в состоянии открыть форточку и проветрить на ночь комнату и умыться холодной водой. Холодная вода очень полезна для твоей кожи, она освежает ее и усиливает кровообращение.

Теперь, когда ты учишься в школе, то обедаешь дома. Родители на работе и не могут проследить, как ты питаешься. Ты все делаешь сама. Например, разогреваешь еду, моешь за собой посуду. Вовремя поесть очень важно сейчас для тебя: ты растешь – и тебе нужно есть; у тебя большие нагрузки в школе, а еда придает организму силы.

Ты уже можешь вполне самостоятельно нарезать хлеб, почистить овощи, налить себе чай. Пусть мама или папа тебе сначала покажут, как правильно держать нож, чтобы ты не порезала палец, и как правильно резать хлеб, сыр, колбасу и т. д. Когда ты научишься это делать, то смело бери нож в руки и режь. А если вдруг ты совершенно нечаянно поранишь пальчик, то плакать не надо. Нужно сунуть палец под холодную воду, чтобы остановить кровь, и потом прижечь рану йодом, который имеется в каждом доме. Все на чем-нибудь обжигаются, почему ты должна быть исключением?

Кстати, об ожоге. Почаще соблюдай правила, которые описаны у тебя в учебнике ОБЖ. Между прочим, действительно хорошая книга – веселая, интересная и, главное, полезная. Там очень много хороших советов на все случаи жизни.

Только, пожалуйста, постарайся не просто прочитать эту книгу, но и на практике следовать ее рекомендациям; будь внимательнее.

Самое главное правило – это не лечить что-то, причину появления чего ты представляешь смутно. Например, если одна

из твоих подруг пришла к тебе и жалуется на боли в области живота, то это не значит, что ей тут же нужно дать слабительное. Если вы не знаете причину появления боли, то лучше всего найти кого-нибудь из взрослых, например соседей, если нет родителей.

Чтобы чувствовать себя просто прекрасно, ты должна много двигаться, развивать силу и ловкость, выносливость.

Летом ты играешь с подругами в мяч, скакалки, бадминтон. Такие игры развивают твои физические способности, укрепляют мышцы. А то, что вы играете на свежем воздухе, способствует закаливанию организма.

Очень полезны прогулки по лесу. Дышать свежим воздухом, живя в городе, уже становится редкостью. Лес дает тебе такую возможность. Используй ее как можно чаще. Выезжай с родителями на дачу, если она у тебя есть; а если нет, то не расстраивайся.

Прогулки по лесу интересный полезны. Ты можешь многое узнать и увидеть. Какие цветы там растут, какие животные бегают. Можешь просто полюбоваться красотой природы. Такой прогулкой ты совмещаешь приятное с полезным: и здоровье укрепляешь, и многое познаешь.

Лето. Вода. Пляж. Ты бы не вылезала из речки, не правда ли? Кто из детей не любит воды?! Все любят, некоторые поначалу боятся ее, а потом не выгонишь. Вода – самая полезная процедура для закаливания. Почаще бывай летом на пляже, потихоньку учись плавать, нырять. Не бойся учиться плавать, потому что родители всегда рядом.

Они тебе помогут держаться на воде, покажут, как правильно работать руками и ногами. Дерзай, пытайся – и у тебя все получится. Особенно полезно плавание для укрепления мышц спины. Красивая осанка, прямые плечи – и ты будешь хорошо выглядеть.

Только запомни, пожалуйста, что прямая спина нужна не только для красоты, но и для здоровья. Будешь сутулиться, сидеть согнувшись – и у тебя заболит спина, искривится позвоночник; очень трудно будет добиться опять хорошей осанки.

Мы расскажем тебе об одной твоей ровеснице. Ее зовут Наташа. Она училась в первом классе, и к концу учебного года врач при осмотре обнаружил у нее нарушение осанки.

Наташа сидела неровно на стуле, одна рука была постоянно опущена, девочка не слушала замечаний учительницы – и вот результат. Теперь Наташа ходит на ЛФК (лечебно-физкультурный комплекс специальных упражнений), и мама записала ее на акробатику.

Сейчас девочка учится во втором классе. У нее уже некоторые

улучшения в осанке, но ей предстоит долгая и кропотливая работа до полного выздоровления. Хотя благодаря занятиям по акробатике у нее сильно укрепились мышцы спины, живота, ног и рук, до окончательного исправления осанки еще далеко. Лет через 5 было бы невозможно что-либо изменить, т. к. кости уже укрепились бы.

Постарайся не допустить искривления позвоночника, следуй элементарным правилам, рекомендуемым современной медициной, воспитывай в себе привычку сохранять правильную осанку. Ну а как это делать, мы рассказывали в специальной главе.

Очень полезны для здоровья бег и ходьба. Старайся выполнять точно все указания учителя физкультуры на уроке и совершенствуйся в ходьбе и беге вне школы. Добивайся точности и легкости выполнения движений.

Бег и ходьба необходимы для выработки правильного дыхания. Как можно больше старайся бегать, прыгать как в длину, так и в высоту; учись преодолевать небольшие препятствия: перелезать через поваленное дерево, проходить по доске, перекинутой через канаву, подлезать под низко растущим деревом, даже перепрыгивать через небольшую лужу.

Попробуй пройти по стволу поваленного дерева. Это упражнение поможет тебе совершенствовать координацию движений. Нет поваленного дерева рядом – не расстраивайся. Бордюры у нас есть везде и всегда, пытайся ходить по бордюру, постоянно тем самым улучшая свою координацию.

Все дети любят кидать камешки. Мы думаем, что тыне исключение. Ты никогда не задумывалась о том, какое это полезное упражнение для твоего глазомера? Конечно, не стоит бросать камни в людей; нам кажется, ты сама это прекрасно понимаешь.

Ты можешь начертить на стене дома круг и постараться попасть мячом прямо в середину. Или поставить пустую банку из-под газированной воды на ровный асфальт и пытаться сбить ее с места камешком. Когда гуляешь по набережной, то тоже можно спокойно применить свои способности, бросая мелкие камешки в воду и стараясь кинуть как можно дальше. Этим упражнением ты добиваешься активного движения кистей рук.

Существует много возможностей для укрепления здоровья зимой. Возьмем, к примеру, санки. Тебе, может быть, кажется, что здесь нет ничего особенного.

Если ты так действительно считаешь, то глубоко ошибаешься. Конечно, катание на санках приносит тебе прежде всего большую радость. Аж дух захватывает, когда ты мчишься с горки. Но ведь

потом надо подниматься наверх, чтобы опять съехать вниз.

А для этого ты прилагаешь усилия: бежишь в гору и везешь санки. Тут неплохо бы вспомнить пословицу: "Любишь кататься – люби и саночки возить". Наш русский народ мудрый и зря не будет придумывать различные пословицы и поговорки. Даже этим катанием на санках ты поддерживаешь себя в хорошей физической форме и укрепляешь свою дыхательную систему.

Перейдем теперь к такому замечательному виду спорта, как лыжный. Насколько нам известно, во всех школах на уроках физкультуры зимой ходят на лыжах. Мы думаем, что школа, в которой ты учишься, не является исключением.

Учитель физкультуры показывает тебе и твоим одноклассникам, как правильно стоять на лыжах, как на них ходить, подниматься на горку и съезжать с нее, а также тормозить. Эти занятия можно и нужно продолжить в лесу.

Предложи родителям, если они сами не догадываются, сходить в выходные дни в лес покататься на лыжах. Там очень много лыжников, проложена лыжня – и тебе будет намного легче научиться ходить на лыжах и кататься с горки. Ты и твои родители получите огромное удовольствие, проведя несколько часов в лесу, занимаясь при этом спортом и дыша свежим воздухом.

Мы можем тебе посоветовать еще бег на коньках, но т. к. сейчас купить коньки – дорогое удовольствие, то не будем долго останавливаться на этом виде спорта.

Если у папы и мамы сохранились коньки, то пробуй, дерзай.

Самое главное – сохранить равновесие и правильно принять исходное положение (ноги слегка согнуть, туловище наклонить немного вперед и смотреть прямо перед собой).

Летом коньки можно спокойно заменить роликами. Но сейчас это тоже дорогое удовольствие, и мы не будем останавливаться на них, т. к. в этой книге есть отдельная глава, посвященная роликам. Но то, что катание на коньках и роликах – это тоже спорт, мы думаем, ты уже поняла.

Итак, надеемся, ты уже уяснила, что игры, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом укрепляют здоровье и развивают твои физические способности. При этом мы хотели бы еще сказать несколько слов об одежде и обуви.

Она не должна сковывать движений, быть излишне теплой и тяжелой. Если ты чувствуешь себя как-то некомфортно в ней, то сразу скажи об этом своей маме. Обувь тоже стоит надевать по сезону и не надо смотреть на то, что сейчас модно. Надень лучше то, в чем ты себя чувствуешь как рыба в воде; тогда ты будешь меньше уставать.

А теперь мы попробуем дать тебе совет, как вести себя, если у тебя и твоих друзей что-то произойдет со здоровьем.

Самое элементарное правило, которое оградит тебя от разных бактерий, – нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета. Только тогда ты можешь быть уверена, что тебе в рот не попадет какая-нибудь гадость.

Обязательно надо мыть овощи и фрукты, прежде чем есть их. Если ты увидишь, что твоя подруга берет в рот немытое яблоко, то непременно сделай ей замечание и скажи, что на немытом фрукте очень много бактерий. И если подруга не хочет, чтобы у нее заболел живот, то она должна соблюдать элементарные правила гигиены.

Если ты играла на улице и ушибла руку или коленку, то надо немедленно пойти домой, смыть обязательно грязь с ушибленного места и наложить холодный компресс. О том, что делать дальше, написано чуть выше. Если у тебя синяк долго не рассасывается, то в этом случае надо обратиться ко врачу.

Если во время игры ты поранилась или поцарапалась и ты далеко от дома, то можешь использовать пока чистый носовой платок. Закрой им свою рану и иди домой, а там уже сделаешь все необходимое.

Если у тебя из носа пошла кровь, то не пугайся. Сперва высморкайся, потом приложи к носу носовой платок, смоченный в холодной воде, и ложись, чтобы остановить кровотечение.

Летом, как ты знаешь, бывает очень жарко. И если ты довольно долго находишься на солнце с непокрытой головой, то у

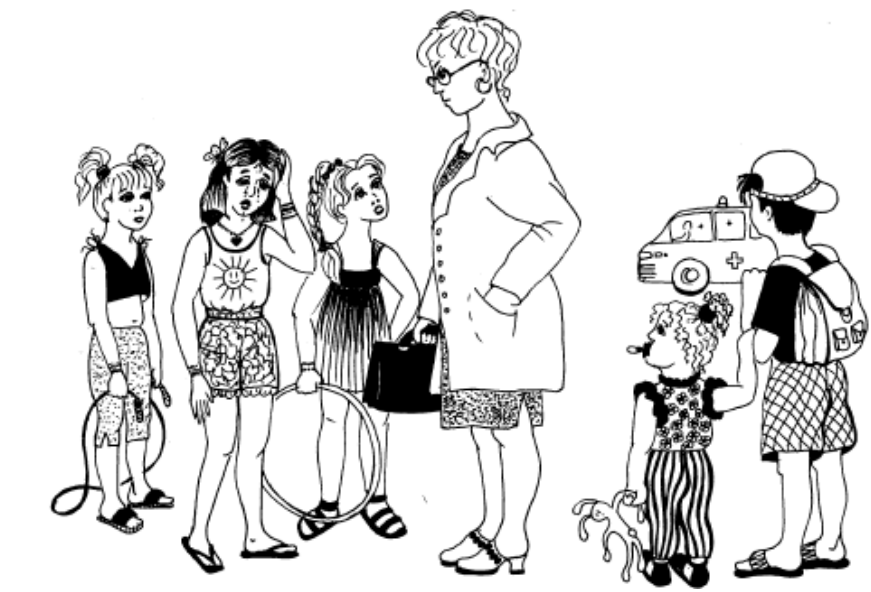
тебя может случиться солнечный удар. Тогда у тебя заболит голова, начнет тошнить. Ты должна немедленно сказать об этом маме, а если ее рядом нет, то сразу уйти в тень, где есть прохлада. Вообще, старайся летом носить панамку, чтобы не оказаться в такой неприятной ситуации; позаботься сама о своем здоровье.

Лето и ранняя осень – это любимое время мух и комаров, которые к тому же обожают кусаться. Кусая человека, они заносят в ранку болезнетворные микробы, которые могут вызвать воспаление.

Если тебя укусил комар, то не стоит расчесывать место укуса. Этим ты сделаешь себе только хуже. Возьми стакан воды и разведи чайную ложку соли. Этим раствором смазывай место укуса несколько раз в день. Через два-три дня у тебя все пройдет. А если тебе посчастливится быть укушенной пчелой, то необходимо удалить жало из ранки и смазать ее йодом.

Если вдруг у тебя заболел животик, то сразу сообщи об этом родителям, только не молчи, это может быть опасно.

Когда в городе эпидемия гриппа, лучше заранее защитить себя от этого неприятного заболевания. Держись подальше от людей, которые кашляют и чихают, мажь нос оксолиновой мазью два раза в день для профилактики. Если ты все-таки подхватила вирус, то, когда чихаешь и кашляешь, делай это в свой платок и отворачивайся, чтобы не заразить окружающих. Старайся во время болезни пить побольше жидкости, желательно чай с лимоном или отвар шиповника. Теплое питье выгоняет из организма все вредные вещества.



Очень важно, чтобы твой организм сам сопротивлялся различным инфекциям. Этому способствует закаливание, правильный режим питания, прием витаминов (особенно витамина С), оптимальное сочетание занятий и отдыха, частые прогулки на свежем воздухе, спорт и соблюдение правил личной гигиены – в общем, все то, о чем мы с тобой так долго говорили.

И если ты будешь следовать этим рекомендациям, тебе не страшна никакая болезнь. Расти здоровой, сильной и красивой девочкой!

Глава VIII
Как преодолеть сложные ситуации и при этом не создать новых проблем

Если тебя пригласили в гости

Раньше ты все время ходила в гости с родителями и тебе не нужно было беспокоиться о всех тех трудностях, которые так часто возникают при походах в гости, – все за тебя решали взрослые.

Но вот в гости тебя пригласили саму, одну, без родителей; это дело серьезное, причем не только для девочек твоего возрастало очень часто и для самих взрослых.

Поэтому давай не торопясь разберемся во всех трудностях похода в гости и начнем мы с самого приятного дня – дня рождения. Что нужно делать, если тебя пригласили на именины?

Ты, наверное, больше всего любишь свой день рождения, потому что в этот день тебе дарят подарки, желают много-много хорошего, а дома тебя ждет стол, полный вкусностей.

Ну тогда надо постараться, чтобы и тот, к кому тебя пригласили в гости, тоже был очень рад в свой день рождения, правда?

Раз уж есть такая традиция – в день рождения дарить подарки, то нужно знать, как это делать, чтобы имениннику было приятно и чтобы не обидеть ненароком его своим подарком.

Немного о подарках

Что можно подарить на день рождения? Все зависит от того, насколько хорошо ты знаешь виновника торжества: если тебя пригласила лучшая подруга, то можешь пофантазировать, не стесняясь. Но даже и в этом случае есть определенные традиции – например, не надо дарить так называемые «подарки с намеком»: скажем, дезодоранты, шампуни от перхоти, зубную пасту и тому подобные вещи.

Подарок должен быть нейтральным. Самым, наверное, приятным подарком всегда были и остаются цветы, но их нужно дарить не так, как тебе заблагорассудится, а соблюдая определенные правила.

Например, нельзя на день рождения дарить четное количество цветов – два, четыре, шесть, восемь и так далее, а только нечетное – один цветок (обычно по одному цветку дарят мужчинам), три, пять… Белые цветы традиционно считаются цветами невесты, поэтому если ты идешь на день рождения к подружке, то такие цветы покупать не стоит.

А одни из самых красивых цветов – розы – обычно дарят в знак любви, так что поостерегись идти к мальчику на день

рождения с розами (если, конечно, ты не испытываешь к нему нежных чувств!), да еще с красными.

Для твоих ровесников лучше всего подойдет что-нибудь попроще – ромашки или другие полевые цветы. Если день рождения выпал на летнее время, то подари имениннику нарциссы, тюльпаны, гвоздики или пионы.

Еще мы не сказали тебе об одном правиле, которое нужно соблюдать, если ты идешь к другу или подруге на день рождения. Ты, наверное, уже знаешь, что есть живые цветы (это те, о которых мыс тобой сейчас говорили) и искусственные. Если тебе понравились какие-нибудь искусственные цветы и ты решила подарить их своей подруге в знак особого расположения, то лучше не стоит этого делать. Они никогда не сравнятся с настоящими, то есть живыми.

Подарок не обязанность, а знак внимания с твоей стороны, доказательство твоей симпатии к имениннику. Для того чтобы приобрести подходящий подарок, нужно подумать о том, что может понравиться тому человеку, которого ты собираешься поздравлять с днем рождения.

Не стесняйся спросить об увлечениях и хобби у именинника. Если, скажем, он увлекается футболом, смотрит по телевизору и на стадионе все матчи, то можешь подарить ему, например, альбом с фотографиями известных футболистов. А если подруга, пригласившая тебя на день рождения, очень любит играть в куклы, то можешь подарить ей какой-нибудь наряд для куклы.

Но при этом подарок не должен быть очень дорогим – этим ты смутишь именинника. Этим ты поставишь в неловкое положение и себя, и окружающих. Как растерявшийся именинник должен реагировать? А если он решит, что не может принять такой дорогой подарок, и просто откажется от него? Ты согласна,

что тебе самой подобная ситуация будет неприятна, правда?

Как же выяснить, какой подарок действительно понравится имениннику? Если ты хорошо его знаешь, то подойди к нему и спроси сама, мол, чего бы тебе хотелось на день рождения? Потому что если твоя подруга или друг, которые пригласили тебя в гости, долго и безрезультатно мечтают о какой-то вещи, то ты можешь стать почти что феей из сказки, которая исполняет желания.

Но если ты не очень хорошо знаешь именинника (или именинницу), то, согласись, это будет не совсем удобно, если ты подойдешь к нему и станешь расспрашивать, что бы он хотел получить в подарок. Поэтому лучше узнай о желаниях именинника через более близких друзей или родителей виновника торжества.

Деньги в твоем возрасте дарить не стоит, потому что ни ты, ни тот, кто пригласил тебя в гости, пока не зарабатываете их. И потом, уверена ли ты, что именинник потратит подаренные тобой деньги на что-то стоящее? Вполне может быть так, что он пойдет и купит на все деньги себе жвачек. Тебе ведь наверняка хотелось бы, чтобы твой подарок был более запоминающимся, да?

Ни в коем случае не надо дарить на день рождения котят, щенков или что-нибудь в таком духе. Даже если тот, к кому ты идешь в гости, очень хочет иметь животное дома, может быть так, что родители против. И тогда тому мальчику или девочке, которым ты подарила домашнее животное, просто придется выбросить его на улицу, а этого нельзя допустить.

Один из самых популярных и симпатичных подарков – конфеты, их любят все – и дети, и взрослые. Так что можешь идти в гости с коробкой конфет, и тогда ты будешь твердо уверена, что подарок понравится виновнику торжества.

Когда ты будешь дарить свой презент (подарок), не обижайся, если именинник будет хвалить его не очень сильно. Вообще не надейся особенно на это, ведь подарок дарится не для того, чтобы услышать восторги в ответ, а чтобы доставить удовольствие имениннику.

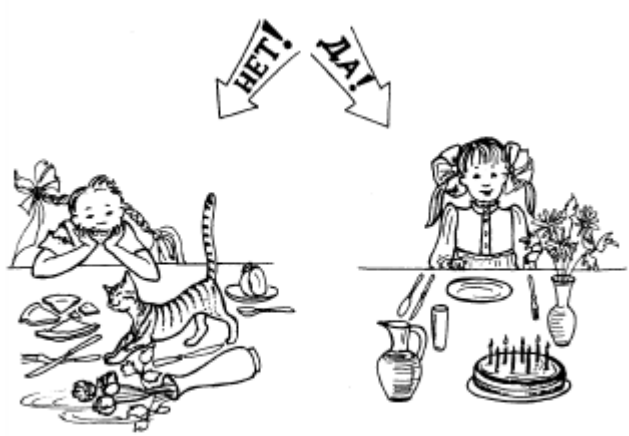
Скорее всего ты была приглашена на день рождения не одна, и имениннику нужно оценить не только твой подарок. Если я® из всех подарков он (или она) будет хвалить именно твой, то могут обидеться другие гости.

И напоследок мы хотим дать тебе еще один ценный совет: при вручении подарка не надо быстренько совать его в руки имениннику без слов поздравления – это не очень вежливо.

Нужно первым делом спокойно войти в квартиру, поздороваться с самим именинником и его родителями, а потом

уже преподнести подарок, при этом не забудь улыбнуться и четко, и ясно сказать, что ты поздравляешь и желаешь ему (ей) того-то и того-то.

Если ты не уверена в своих ораторских способностях, то придумай заранее, о чем ты будешь говорить, поздравляя именинника. Нет ничего хуже, чем промямленное пожелание счастья и здоровья. Если ты любишь сочинять стихи, то придумай для своего друга одно или два четверостишия. И тогда прочитанное вслух стихотворение в честь именинника останется надолго в его памяти.



Помни, что если ты идешь на день рождения, то одеться нужно соответственно. «Как это?» – спросишь ты. Ну это значит, что ты должна быть одета не вызывающе и не затмевать своей красотой именинницу. Но, конечно, и скромничать особенно тоже не надо, ведь день рождения – прежде всего праздник, а значит, нужно одеться как-то весело, празднично, а не так, как ты обычно одеваешься в школу.

Ну вот, про день рождения мы с тобой уже поговорили. Среди тех ситуаций, когда тебя куда-то приглашают, есть одна довольно распространенная – школьные чаепития.

Что кроется за этим интересным словосочетанием? Да просто вы с учительницей и одноклассниками собираетесь в школе и отмечаете какой-нибудь праздник – Новый год или 8 Марта (еще на чаепитиях могут присутствовать родители некоторых ребят).

Бывают такие праздники, на которые нужно одеваться в костюмы – например, Новый год или Первое апреля. О том, как нужно готовить праздничный костюм, мы уже рассказывали, поэтому еще раз мы на этом останавливаться не будем.

А если ты идешь на обычное чаепитие, на которое не надо

одеваться в специальный костюм, то просто помни, что одежда твоя должна быть не повседневной, но и не супервызывающей. Тебе, наверное, хочется выглядеть по-взрослому – например, надеть какую-нибудь мамину блузку или туфли старшей сестры.

Но лучше этого не делать, ведь для каждого возраста есть своя одежда; не надо стараться казаться старше, чем ты есть на самом деле. Поверь нам, девочка с накрашенными глазами выглядит совсем не красиво, а наоборот – нелепо.

Так что особенно не выдумывай; надень какое-нибудь симпатичное платье, аккуратно причешись – и этого будет достаточно.

Хотя само слово "чаепитие" говорит о том, что на нем все пьют чай, на самом деле ребята занимаются не только этим: они еще и танцуют, играют в разные игры… Даже побегать по школе не во время перемены, а вечером, когда никого, кроме вашего класса, больше в школе нет – какая это прелесть!

Но все же беготней не злоупотребляй: родители, учителя пришли в школу к вам, им же просто неинтересно сидеть в классе, когда все их детки носятся по коридорам.

Как вести себя в гостях

Как нужно вести себя за столом? Это целая наука, но ты пока еще не такая взрослая, чтобы знать все правила досконально, поэтому мы тебе расскажем только об основных.

Запомни: когда сидишь за столом, не надо класть на него локти, ведь ты за столом не одна, а если ты развалишься на полстола, то другим гостям просто негде будет сидеть.

Если кушаешь, то надо это делать аккуратно: нельзя чавкать за столом, громко прихлебывать, брать еду руками… Иногда можно есть некоторые продукты руками – например, куриное мясо или рыбу (но вообще-то для рыбы есть специальный нож в виде лопаточки).

Если на столе стоят салаты, то по правилам этикета не нужно тянуться к блюду с салатом со своей тарелкой, а нужно подносить его к себе. Если блюдо очень тяжелое, не рискуй сама брать его, чтобы, не дай бог не уронить, а лучше попроси кого-нибудь из более сильных присутствующих.

Ножами пользоваться нужно с большой осторожностью, потому что можно порезаться.

Не надо шуметь за столом; помни, что до боли знакомая тебе поговорка "Когда я ем, я глух и нем" придумана неспроста и действует для праздничных собраний тоже. Конечно, это не значит, что нужно весь день рождения сидеть и молчать, но с

набитым ртом кричать или рассказывать анекдоты за столом, мягко говоря, не очень красиво.

Суп за столом надо наливать себе из специальной супницы, стоящей на столе. После того как ты поела, ложку нужно оставить в тарелке.

Если среди других угощений на столе будут какие-нибудь мясные блюда, то помни, что мясо надо резать ножом, а не рвать зубами, как дикий зверь. Мясо птицы, например курицы, на косточке также следует обрезать, а не брать за косточку.

Когда на дне рождения подают торты или пироги, нужно их есть не руками, а ложечкой, хотя вообще-то это необязательно. Если кусок большой, его необходимо разделить на несколько частей, потому что некрасиво есть торт, запихивая кусок целиком в рот.

Ну вот, обо всем, что связано с едой, мы с тобой поговорили. Но ведь поход в гости – не только праздничный стол, а еще и веселье, хорошее настроение. Как же сделать так, чтобы не было скучно, а этот праздник действительно запомнился?

Об этом должны думать не только хозяева, но и гости, в том числе и ты, ведь ты же не в цирке: сидишь себе в удобном кресле, а на арене клоуны и фокусники развлекают тебя.

Ты сама должна постараться, чтобы тебе было весело, – предложи другим гостям поиграть, скажем, в города или порассказывать смешные истории.

В конце нашего разговора о походах в гости мы хотим тебе сказать о еще одной важной вещи – о том, что невежливо опаздывать.

Вообще-то, есть такое неписаное правило: хорошие гости опаздывают на 10–15 минут. Но ты только представь себе: ты пригласила к себе в гости людей, все приготовила, наступает положенное время, а из гостей никого нет. Ты ждешь-ждешь их, и настроение стало уже совершенно непраздничным. Согласись, что это неприятно, даже если гости вскоре придут, все равно это очень нехорошее ощущение – ждать гостей.

Так что мы тебе советуем не опаздывать. Не нужно приходить и раньше назначенного времени, ведь часто так получается, что хозяевам не хватает всего лишь нескольких минут, чтобы накрыть стол. А если в дверь уже звонят гости, то все начинают нервничать, переживать… в общем, ничего хорошего.

Не стоит и засиживаться в гостях: наверняка хозяева устали, а им еще надо прибраться, вымыть посуду… Так что во всем знай меру, и если ты видишь, что хозяева уже начали устало вздыхать и поглядывать на часы, собирайся домой!

Теперь, после наших советов, мы надеемся, для тебя не

представляет никакой трудности сходить в гости к другу на день рождения или просто так, поучить уроки. И именно потому, что ты так много знаешь, не нужно злоупотреблять гостеприимством своих подруг или друзей. В противном случае тебя могут больше не приглашать никуда.

Но не только ты можешь ходить в гости: хоть раз каждый человек побывал в роли хозяина или хозяйки дома. Как себя вести, что говорить – проблем много. Как можно их решить, мы сейчас с тобой и поговорим.

К тебе неожиданно пришли гости

Хоть тебе и всего восемь (а может быть, семь?) лет и ты в жизни видела не так уж много, но все-таки у тебя много друзей и знакомых. Ты, когда пришла в школу, уже приобрела новых подруг, во дворе остались те, с которыми ты проводишь все свободное время, остались приятели из садика, и так далее и так далее.

Естественно, что все они могут неожиданно прийти в гости.

Просто прекрасно, если ты, хоть и не ждала их, все-таки рада гостям; но бывает и такое, когда гости не только нежданные-незваные, но и нежеланные.

В этой главке мы поговорим с тобой и о тех, и о других, потому что с тобой может приключиться всякое и тебе надо знать, как вести себя в каждом из этих случаев.

Ведь когда приходит незваный гость, а ты уже занята и совершенно не хочешь его видеть, а желаешь как можно скорее его выгнать, то нужно и даже необходимо что-то предпринимать, иначе он не уйдет и останется еще сто лет.

Ну так что, будем придумывать, как вести себя? Если твой гость пришел, а ты собираешься куда-нибудь уходить, то не стоит сообщать об этом прямо с порога. Можешь сначала выяснить, зачем пришла к тебе подруга. Возможно, у нее какое-нибудь важное к тебе дело, а ты вдруг ни с того ни с сего выгонишь ее.

Итак, первое правило, когда к тебе пришли неожиданно гости: не выгоняй их никогда, как бы занята ты ни была.

Помнишь, как в сказке – "сначала гостя нужно накормить, напоить, в баньке попарить и спать уложить, а уж потом расспрашивать". Так нужно принимать всех гостей – независимо от того, ждала ты их или нет.

Начнем с самого трудного – как принять гостя, если ты не рада его видеть. Например, что делать, если к тебе приехала твоя подруга, с которой ты познакомилась на даче, когда там отдыхала летом, а сейчас ты почти ее забыла. Так что ее приход для тебя стал настоящей неожиданностью.

Естественно, что выгонять ее неудобно, но и принимать не хочется. Так как же поступить? Мы надеемся, что ты не станешь поступать так, как Оля, о которой мы тебе сейчас расскажем.

Она первый раз ездила в лагерь отдыха и там познакомилась с Мариной. Девочки подружились и, пока продолжалась смена, проводили время вместе. Они научились плавать, вместе ходили в походы и участвовали в самодеятельных мероприятиях.

Когда смена закончилась, подруги решили встретиться после лета и продолжать дружить. Они обменялись адресами и разъехались по домам. Прошло уже несколько месяцев, и Оля уже начала подзабывать про свою "летнюю" подругу. Она пошла уже во второй класс, и ее воображение захватили девочки, с которыми Оля училась в одном классе.

Однажды, в выходной день, когда Оля собиралась пойти в библиотеку, в комнате раздался звонок. Ни о чем не подозревая, девочка пошла открывать дверь. Каково же было ее удивление, когда она увидела за порогом радостную Марину! Та явно была довольна собой, ведь ей удалось сделать сюрприз своей подруге.

Оля же просто не хотела считать это приятной новостью и стояла, что называется, как вкопанная. То, что нужно пригласить свою гостью пройти в дом, Оле даже не пришло в голову. Через минуту она решила, что молчать долго – это не совсем хорошо, и сказала своей подруге: "Извини, но сейчас у меня неотложные дела и я ухожу".

Можно представить себе удивление девочки, надеявшейся поболтать с подругой, которую давно не видела, а ее даже не пригласили пройти в комнату. "Хорошо", – ответила Марина и развернулась, чтобы уйти.

Оля почувствовала, что совершила что-то некрасивое, и постаралась как-то исправить свой поступок, но Марина отказалась с ней разговаривать, так и ушла домой. Как ни старалась Оля потом объяснить подруге, что совершенно не хотела ее выгонять, обида девочки все равно не проходила.

Ты понимаешь, наша маленькая читательница, что если ты хочешь никогда не ссориться с друзьями и подругами, то нельзя

поступать так, как повела себя Оля. Ведь она думала, что ее дела – это самое важное в жизни, можно из-за них и гостей выгнать. На самом деле, если к тебе пришли гости, то, значит, они что-то хотят тебе сказать или просто повидать тебя. А пренебрегать их желаниями не стоит.

Совершенно другое дело, когда к тебе постоянно приходят в гости подруги, ты чем-то занята, а они тебя отвлекают и не дают тебе заниматься. Естественно, что такое внимание может очень быстро надоесть, и ты уже не захочешь больше принимать этих надоедливых гостей, потому что они приходят изо дня в день.

Тут уж ни о каком гостеприимстве не может быть и речи. И самое главное в этой ситуации – это проводить непрошеных гостей как можно скорее. Или вообще не пустить в дом, потому что такие подруги будут сидеть чуть ли не целую вечность в гостях, совершенно не понимая, что у других могут быть дела.

Так что, как только ты в "глазок" увидела, что к тебе пришла целая куча таких подруг, надеющихся застать тебя дома и провести у тебя в гостях весь выходной день, то нужно быстренько придумать, как можно спровадить этих непрошеных подруг. Если ты скажешь девочкам, что уже не хочешь их видеть, то они обидятся и больше с тобой не станут общаться.

Если ты этого хочешь, то можешь использовать этот прием. Но обычно стараются все-таки не обижать никого и поэтому придумывают что-то поинтереснее. Например, вот как поступила Ирина, когда оказалась в подобной ситуации.

Ей сильно надоело, что чуть ли не каждый день к ней приходили в гости ее одноклассницы и играли. Все это было не так страшно, но девочки сидели в гостях чуть ли не до самого вечера. Кроме учебы в школе, Ирина занимается еще и музыкой. Естественно, что когда у нее сидят целый день подруги, то особо не позанимаешься игрой на пианино. Мама начала намекать Ирине, что не мешало бы девочкам приходить пореже.

Как решила поступить Ирина? Однажды одноклассницы пришли, когда ей нужно было уходить в музыкальную школу. Она, услышав звонок в дверь, открыла ее и сразу же сообщила, что сейчас занята и не может принять подруг. Они, немного расстроившись, ушли. И в следующий раз произошла та же самая история. В общем, постепенно подруги Ирины поняли, что у нее могут быть какие-то дела и поэтому приходить к ней следует не так часто.

Сейчас все встало на свои места, и ее одноклассницы приходят к ней в гости не так часто, как раньше, но зато их приход намного желаннее и приятнее.

Если ты попала в подобную ситуацию, то можешь поступить

так же, как это сделала Ирина. Возможно, тебе просто некуда идти, в таком случае ничего страшного не случится, если ты придумаешь маленькую историю про то, что ты куда-нибудь спешишь. Наверняка ты любишь сочинять, и поэтому смело воплощай свой талант в жизнь.

Если девочки достаточно деликатные, то скажи им, что сейчас занята и никак не можешь принимать гостей. Конечно, они могут возразить тебе, что посидят недолго, а на самом деле их визит затянется на долгие часы. Поэтому этот вариант подходит только для тактичных гостей.

Но не стоит этим все-таки сильно увлекаться, потому что так ты совершенно запутаешься и забудешь, кому что говорила. Можно придумать историю или две, но не больше, иначе тебе все перестанут доверять и потом тыне докажешь никому, что говоришь правду.

Все неприятности, которые могут с тобой произойти, мы уже обсудили. Теперь поговорим, как принять гостей, которых ты не ожидала увидеть, но которым все-таки очень рада. Как сделать так, чтобы твои друзья не поняли, что ты растерялась и не знаешь, что тебе делать?

Давай мы вместе с тобой придумаем, как себя вести, и тогда приход гостей не будет таким обескураживающим. Итак, прозвенел звонок, и ты увидела в дверной "глазок",что к тебе пришли твои подруги, с которыми ты учишься в одном классе. Ты собиралась почитать книгу и немного отдохнуть, но уж никак не встречать гостей, поэтому их приход для тебя стал полной неожиданностью.

Не расстраивайся, обычно бывает так, что гость пришел неожиданно, но потом разговаривать с ним становится так интересно, что даже возникает мысль, как это ты могла раньше расстраиваться? Скорее всего с тобой случится все именно так, поэтому поводов для расстройства нет никаких.

Так, после того как ты услышала звонок и открыла дверь, пригласи гостей пройти в комнату и там немного посидеть. В это время, если твоя мама дома, то она тебе обязательно поможет приготовить чай для девочек, которые решили навестить тебя. Ты можешь просто болтать с подругами, в то время как мама будет заботиться об угощении.

Но мама не всегда имеет возможность тебе помочь (может быть, у нее есть срочные дела или она просто устала), тогда тебе самой нужно взяться за дело. Если у тебя есть какие-нибудь интересные журналы или книги, то можешь дать их почитать своим друзьям. В это время ты будешь разогревать чай и готовить угощение.

Если хочешь, пригласи девочек с собой на кухню, и там все вместе вы будете придумывать, что приготовить к чаю. Но так все-таки не стоит делать постоянно, потому что когда ты угощаешь своих гостей чем-то уже готовым, то это намного приятнее и интереснее. Давай прежде всего будем думать о своих гостях, а не о себе.

Конечно, еда – это не самое главное, что может быть в жизни, но все-таки гостей стоит угостить. Ну вот, накормила своих подруг, теперь можно пойти и немного поиграть, если во время еды вы уже наговорились. Ну а если нет, то смело беседуйте до тех пор, пока не расскажете все свои новости.

Если у тебя есть какие-нибудь настольные игры, то можешь предложить их. Вы с подругами или друзьями прекрасно проведете время и заодно пообщаетесь. Если к тебе неожиданно пришли гости, это не помешает вам отлично провести время и при этом никому не испортить настроение.

В какие настольные игры можно поиграть, если к тебе неожиданно пришли гости? Поиграйте с подругами в шашки, шахматы, в города.

Очень часто девочки после чаепития отправляются гулять. Если вам надоест сидеть в квартире все время, то можешь тоже воспользоваться этим примером и пойти с подругами на прогулку.

Мы надеемся, что ты будешь всегда делать так, как поступает Даша, когда к ней неожиданно приходят подруги. Мама у Даши часто занята, поэтому многое по дому девочке приходится делать самой. Она печет просто замечательное печенье, и поэтому в их доме всегда есть угощение к чаю.

Так что если к Даше придет кто-нибудь в гости, то она всегда с радостью предложит ему свое угощение. Естественно, что

ребята, которые приходят к ней постоянно, всегда пьют Дашин чай с огромным удовольствием. Настроение от этого сразу поднимается, и если кто-то пришел расстроенным, то в гостях у Даши все меняется, и подруга (или друг) становятся веселыми прямо на глазах.

Поверь, что чаепитие – это далеко не все и от одного угощения весело на душе не станет. Но ведь и не только этим славится девочка. Возникает такое ощущение, что она знает чуть ли не все игры Вселенной. И если кто-то надеется заскучать у нее, то сделать ему это будет очень и очень трудно. Даша просто не даст этого сделать.

Милая наша читательница, если ты хочешь, чтобы все твои друзья любили ходить к тебе в гости, то постарайся вести себя так, как это делает Даша, о которой мы сейчас тебе рассказали.

А теперь настал черед поговорить о том, как нужно вести себя, если ты вдруг оказалась дома одна, без родительского присмотра.

Если ты осталась дома одна

Ты уже девочка взрослая и не боишься оставаться одна, не боишься всяких сказочных монстров и тому подобных ужасов. Тебя волнуют совсем другие проблемы.

Родители с самого утра собираются в гости, а ты, в предвкушении их ухода, мысленно потираешь руки и думаешь: "Уйдите только, вот тогда я и разгуляюсь".

Многие девочки с нетерпением ждут того момента, когда родители уйдут куда-нибудь (желательно надолго) и они останутся одни. Вот тут-то и начинается праздник души и именины сердца.

Совершенно не таясь можно зайти в мамину спальню и как следует порыться в ее косметичке. В дело идет буквально все: помады, пудра, тени, косметические карандаши (не путай с карандашами для рисования), тушь, ну, в общем, все то, что там найдется.

Со всеми этими сокровищами ты направляешься к самому большому в доме зеркалу и начинаешь раскрашивать лицо по всем правилам искусства макияжа (а мы и не сомневаемся, что в отсутствие родителей ты развлекаешь себя именно таким образом).

Правда, почему-то в результате этих красительных процедур твое лицо начинает искриться всеми цветами радуги, а вот на любимую фотомодель или другую общепризнанную красавицу ты смахиваешь очень мало. Но такое слишком приблизительное сходство совсем тебя не смущает, и ты приступаешь к следующему пункту одиночной развлекательной программы.

Прическа – неотъемлемая часть имиджа. И ты как опытный имиджмейкер (наверное, ты знаешь, что это за "фрукт") решаешь, какая же прическа лучше всего будет соответствовать твоему супермакияжу.

Прежде всего ты очень круто начесываешь свою "гриву", попутно выдирая пучки волос. Больно, конечно, но ведь красота требует жертв, так что стоит потерпеть.

От такого крутого начеса твои волосы стоят дыбом и никак не хотят принимать иное положение. Лака для волос в доме предостаточно, так что подобная проблема скоро разрешается с помощью целого флакона волшебного средства.

После этого волосы опустились, но при этом склеились так, что расчесать их нет никакой возможности, однако пышность прическе придана и можно уже с чистой совестью приостановить все эти издевательства над волосами (нам страшно подумать, что

же останется от твоих кос через некоторое время, если ты будешь продолжать свои парикмахерские эксперименты в том же духе).

Итак, желаемый имидж создан. Теперь необходимо подчеркнуть его сногсшибательным нарядом. Для этого и существует, собственно, мамин гардероб.

Из платяного шкафа выкидываются все платья, юбки, блузки и другие предметы одежды. Потом все это примеряется поочередно, и в конце концов ты останавливаешься на одном очень симпатичном вечернем платьице (учти, что у мамы в нем открыта спина, а ты оголишь им свои телеса до колен) и туфлях на шпильке (высота каблука – 15 сантиметров).

В таком виде ты совершаешь дефиле (то есть попросту прогуливаешься) по квартире, в это время соображая, сколько у тебя осталось времени до прихода родителей (которые, честно говоря, совершенно не разбираются в новомодных течениях и направлениях) и успеешь ли тык этому моменту "замести следы преступления".

Прогулявшись таким образом еще несколько минут, ты начинаешь понимать, что столь совершенное создание (естественно,™имеешь в виду себя) нуждается в признании. Ты прекрасно понимаешь, что идти на улицу в таком виде не пристало, но покрасоваться-то очень хочется – и ты выходишь на балкон (благо погода на дворе стоит теплая).

Однако вместо грома оваций ты слышишь истерические вопли: это твоя соседка, живущая этажом выше, увидев твою необыкновенную красоту, упала в обморок.

Ты решила не подвергать подобному испытанию оставшихся еще в полном сознании соседей и гордо удалилась.

А время не стояло на месте, и до прихода родителей осталось 30 минут. Ты носишься по квартире со скоростью звука, стараясь создать видимость порядка, однако тебе это с трудом удается. Но наконец видимость создана, и ты принимаешься за себя.

Только теперь ты поняла, что быть фотомоделью – не сахар. Волосы ты решила оставить так, как есть, а вот с лицом пришлось помучиться, тем более что твоя мама пользуется влагоустойчивой косметикой. Для того чтобы выйти из образа роковой дамы, покорительницы сердец, тебе пришлось тереть лицо мочалкой, и только на 15-й минуте этого занятия последние следы краски покинули твое лицо.

Ты еще толком не успела отдышаться, как раздался звонок, и ты стремглав кинулась открывать дверь.

А вот теперь – стоп. Призадумайся, кто бы это мог быть. У родителей есть ключи от входной двери; значит, названивать они не будут. Тогда кто?

Чтобы узнать это, не нужно открывать дверь, можно просто спросить: "Кто там?" – и дождаться ответа. После чего объяснить незадачливым визитерам, что родителей дома нет, а тыне в настроении принимать гостей.

Если же непрошеные гости проявляют излишнюю настойчивость, к тому же ты их не знаешь, то лучше всего позвонить в милицию по телефону 02 и сообщить о разбойном нападении. Медаль тебе, может быть, и не вручат, но вот от ограбления или еще чего похуже ты спасешься, что, согласись, уже немало.

Вернувшиеся родители отметят твой героический поступок и наградят тебя тортом или шоколадом.

А вот геройствовать и вести себя, как персонаж фильма "Один дома",не стоит. Во-первых, это просто кино, к тому же комедия, а между тем, что происходит на экране и в реальной жизни, – разница огромная.

Из всего написанного запомни, пожалуйста, основное:

1. Никогда не открывай дверь, не узнав, кто пожаловал в гости. Хорошо, если в дверь врезан "глазок", в который ты можешь увидеть, кто беспокоит тебя в твоем уединении.

2. Если голоса, раздающиеся за дверью, кажутся тебе подозрительными, позвони соседям (взрослым соседям) и попроси у них помощи. Если даже соседи не смогут тебе помочь, то есть родная милиция, которая нас бережет и охраняет (телефон – 02).

Рассмотрим другую ситуацию.

Ты задумала устроить кукольный праздник. Какой же праздник без застолья?! Разливать по чашкам сырую воду вместо

чая или кофе и кормить кукол из ложечки, наполненной пустотой, тебе уже порядком надоело. Ты решила испечь пирог или какую-нибудь другую вкуснотищу.

Сразу предостережем тебя: ты скорее всего не только не превзошла искусство кулинарии, но толком не умеешь пользоваться плитой, так что не стоит рисковать и подвергать свою жизнь и не менее ценные жизни соседей смертельной опасности.

Пусть куколки покушают пока понарошку, через некоторое время, повзрослев и научившись готовить, ты будешь устраивать пиры уже для настоящих гостей, а не для кукольных.

А пока потерпи; поверь, настанут времена, когда тебе очень и очень надоест крутиться у плиты, так что наслаждайся своим вынужденным бездельем – всему свое время.

Всякие трудности и опасности

Конечно, в отсутствие родителей дома могут происходить самые разные неприятности: например, соседи с верхнего этажа забыли выключить воду в ванной или у них прорвало трубы, и вся эта вода начинает постепенно просачиваться в ваше жилище. Как быть, что делать, куда бежать?

Ну прежде всего бежать никуда не надо, если имеется телефон. Наверняка твои папа и мама оставили тебе номер телефона того места, куда они отправились. И если ты не отличаешься особой самостоятельностью, то лучше всего позвонить им по этому телефону: они или прибегут к тебе на выручку как можно скорее, или посоветуют, что нужно делать.

Еще лучше, если ты таким же образом, то есть по телефону, свяжешься со своими соседями и попросишь разобраться с виновниками происшествия, а пока они разбираются, подставь под течь все тазы и ведра, какие есть в доме, чтобы вода совсем не затопила квартиры. Найди местечко повыше от пола и дожидайся прихода родителей или другой помощи.

Про воду мы поговорили, теперь об огне.

"Спички – детям не игрушка" и "с огнем не шутят" – эти слова ты слышала не раз, но скорее всего они не произвели на тебя особого впечатления, а очень жаль. Ни в коем случае не стоит разводить в квартире костерок, изобретать порох и проводить другие эксперименты с огнем, иначе твои родители, окончательно нагулявшись и соскучившись по родному "гнездышку", вернутся домой – на пепелище, но и это еще не все. Ты – не птица, крыльев не имеешь и вылететь через окно, спасаясь

от огня, не сможешь, так что лучше не рисковать и играть в менее безопасные игры.

Если же несчастье все же произошло, то не паникуй, соберись и попытайся сама потушить начинающийся пожар. При возгорании электроприбора попытайся обесточить его, то есть выдернуть шнур из розетки, накрыть одеялом, старым пальто или чем-то похожим, но только ни в коем случае не поливай этот несчастный прибор водой; позвони в пожарную службу по телефону 01.

Если загорелось что-то, не связанное с электричеством, то вполне можно тушить водой, но все равно нужно позвонить по телефону 01 и сообщить о случившемся.

Чем бы заняться?

Но хватит ужасов, давай поговорим о том, чем можно заняться в отсутствие родителей и не довести квартиру до полной разрухи.

Займись спокойными занятиями: порисуй, почитай, поиграй с куклами, сшей им новые наряды. Согласись, выбор большой и разнообразный, так что вовсе не обязательно развлекать себя разведением костра на кухне или созданием подводного царства с помощью водопровода.

Можно устроить родителям сюрприз. Например, убраться в своей комнате, сложить вещи на место, вытереть везде пыль. Вот они обрадуются, когда вернутся!

Обрадуются они, конечно, только в том случае, если ты не перебьешь всю посуду, пытаясь ее помыть, или не намусоришь еще больше, пользуясь пылесосом.

Итак, мы выяснили, что, оставшись дома в одиночестве, нужно вести себя (по возможности, конечно) так, чтобы потом не было мучительно больно от родительского ремня, то есть надо просто ничего не трогать и оставить все в таком же положении, как оно находилось до ухода родителей.

Но,к нашему великому сожалению, многие дети воспринимают свое временное одиночество как долгожданную свободу и начинают в отсутствие родителей творить всяческие недозволенные хулиганства: включать без разбору все электроприборы, лазить куда не следует и прочее.

Самое странное: никто и не задумывается, что на самом деле родители безгранично доверяют тебе, если оставляют тебя дома совершенно одну, не приглашая всяких нянек и мамок. Они (родители) считают, что ты уже достаточно взрослая девочка и оправдаешь их доверие.

Поездки в общественном транспорте

Читаешь ты, читаешь нашу книгу, набираешься ума-разума, а тут вдруг раз – раздел про транспорт, и почему-то среди проблемных ситуаций. «Странно», – думаешь ты.

А ведь ничего странного в этом нет, потому что нравы в последнее время так изменились, что иногда и в транспорте ездить становится просто проблемой.

Начнем мы, пожалуй, с того, что в общественном транспорте вежливыми должны быть все – и водитель, и пассажиры, и кондуктор. Например, одна из основных обязанностей водителя – не просто везти людей, но и объявлять остановки.

Хотя, надо это признать, все эти правила поведения стали выполняться ой-ой как плохо. Ну да ладно, проблемы современности мы оставим на совести кого-нибудь другого, а сейчас поговорим с тобой о том, как нужно себя вести, не думая о том, что, мол, если уж водители стали грубиянами, то нам-то можно хамить вовсю.

Пожалуй, одно из главных условий поведения в транспорте (да и вообще в жизни) – не забывать о том, что ты здесь не одна. Веди себя так, чтобы тебе не было неприятно, если бы так себя вели с тобой.

Для начала представь: ты стоишь в ожидании транспорта. Прежде всего надо помнить, что ни в коем случае нельзя подходить очень близко к проезжей части. "Вот глупости," – скажешь ты. И будешь не права.

Ну, ты только представь себе – скажем, самый вроде бы безопасный вид транспорта – трамвай. Ведь если ты подойдешь слишком близко к рельсам, то любая случайность может привести к трагедии. Если дело происходит, например, зимой, то на улице наверняка очень скользко. Ты можешь сделать неосторожный шаг, поскользнуться и – остаться инвалидом на всю жизнь.

Если ты стоишь прямо на том месте, где трамвай поворачивает в какую-нибудь сторону, то отойди подальше, потому что при развороте трамвай заносит как раз в ту сторону, куда он заворачивает. Ты, может быть, видела надпись сзади трамвая: "Вынос 1,2 м" – это означает именно то, что трамвай может заносить; и как знать, не занесет ли его именно в ту сторону, где стоишь ты?

Живя в городе, где есть метро, помни о том, что подходить близко к рельсам нельзя, ведь поезда метро движутся с огромной скоростью – ты можешь просто попасть под поток воздуха, и тебя утащит на рельсы, а в том, что судьба Анны Карениной тебя не

устраивает, мы совершенно уверены.

Ну хорошо, вот ты наконец-то дождалась, пока тот транспорт, который тебе нужен, появится на горизонте. Теперь, конечно, очень хочется зайти внутрь салона, чтобы скорей добраться до нужного места.

Но не спеши: если на остановке стоит старушка или женщина с маленьким ребенком, будет лучше, если ты пропустишь их вперед. "Почему?" – спросишь ты. Да потому, что у них нет столько сил и энергии (да, впрочем, и возможности тоже), сколько есть у тебя.

Особенно важно так поступить в том случае, если транспорт – ну, к примеру, это трамвай – уже порядком набит и может получиться, что кто-то не сумеет войти. Пусть это будешь ты, а не немощная старушка. В конце концов, ты же можешь постоять еще пару минут, пока не придет другой автобус или трамвай.

Теперь допустим, что ты все же вошла в транспорт – да, именно вошла, а не влезла, как какое-нибудь дикое животное, – не надо сломя голову бежать, чтобы занять место.

Поверь, ужасно некрасиво смотрится, когда человек с горящими глазами бежит по салону транспорта в поисках свободного места; или еще бывает так: кто-нибудь один, расталкивая всех локтями, залетает в транспорт и, усевшись сразу на два сиденья, кричит своему спутнику: «Вася, быстрей сюда, я занял!»

Если народу уже очень много и ты еле-еле смогла втиснуться в автобус, то все же постарайся не забывать о том, чтобы снять рюкзачок (если он у тебя есть) или сумку с плеча, чтобы, во-первых, не мешать людям двигаться в салоне, и, во-вторых, чтобы

тебя саму куда-нибудь не затолкали. Постарайся найти такое место, где никто не мешает тебе стоять, да и ты тоже другим не мешаешь.

Если тебе хочется острых ощущений и ты не собираешься оплачивать свой проезд (чего мы тебе все-таки не советовали бы), то попробуй испытать себя в роли "зайца". Мы думаем, что после одного или двух раз у тебя пропадет всякое желание к таким подвигам.

И еще, не прячь свой проездной или билет от кондукторов. Может, они тебе покажутся какими-то надоедливыми, но ведь это их работа – проверять, у всех ли есть билеты.

Если мест в транспорте достаточно, садись спокойно, но так, чтобы всем было удобно, а то есть такие любители садиться на сиденье и выставлять ноги на полсалона. Мы уверены, что ты так никогда не поступаешь, но если твои друзья имеют такую привычку, то постарайся как-нибудь убедить их, что это не только некрасиво, но и неудобно. Ведь так?

Если свободных мест мало, то сначала оглядись – нет ли вокруг пожилых людей, женщин с маленькими детьми или беременных. Если есть, то предложи им присесть. Конечно, иногда очень не хочется вставать с теплого местечка, особенно если ты возвращаешься из школы или с тренировки – уставшая и голодная, а тут еще надо место уступать. Но когда подобная мысль шевельнется у тебя в голове, обязательно вспомни наше правило: думай в первую очередь о других.

Если ты едешь в транспорте с подругами, то постарайся не разговаривать слишком громко. Во-первых, это неприлично: ну представь себе, все люди едут с работы, думают о своих делах, о прошедшем дне, а тут вы с подружкой кричите на весь троллейбус о том, как сегодня Паша из вашего класса на уроке пустил галку, которая попала прямо на стол к учительнице. Ну как? А во-вторых, зачем всем на свете знать твои тайны и секреты? Ведь они предназначены исключительно для твоей подруги!

Вы мне не подскажете? или как общаться в общественном транспорте

У тебя бывала такая ситуация? Ты спокойненько сидишь себе, смотришь в окно, а тут к тебе обращается один из пассажиров с просьбой подсказать ему, как добраться до нужной ему остановки. Что делать?

Ну, пугаться не надо. Отнесись к этому просто: если ты знаешь, как добраться туда, куда надо этому пассажиру, – объясни ему. А если не знаешь, то вежливо скажи, мол, извините, но я вам помочь ничем не могу.

Главное в общении между людьми – вежливость. Нельзя грубить людям, даже если ты их видишь в первый и в последний раз.

Может случиться и так, что тебе самой понадобится чья-то помощь. Например, ты должна навестить заболевшую одноклассницу, которая живет в незнакомом тебе районе. Как надо обратиться к другим пассажирам, едущим с тобой вместе?

Ну, прежде всего, конечно, не следует кричать что-то типа "эй, дяденька!" или стучать по плечу. Нужно спокойно обратиться к кому-нибудь из пассажиров со словами: "Извините, пожалуйста, можно у вас спросить…" Осторожнее обращайся со словами "бабушка" или "дедушка": тебе может показаться, что перед тобой уже пожилые люди, но им наверняка будет обидно, если ты им "прибавишь лет", как говорится.

Если ты хочешь узнать, выходит пассажир, стоящий впереди тебя, на нужной тебе остановке или нет, то можно просто спросить: "Вы выходите на следующей?" (но ни в коем случае не "сходите"!), без предварительных извинений.

Не надо есть в транспорте. "Почему это? – слышим мы твой возмущенный голос. Опять же это может быть неудобно в первую очередь тебе – ну ты подумай, удобно ли есть, например, мороженое в трясущемся трамвае? Летом оно быстро тает, может капнуть тебе на одежду, ты вся испачкаешься, придется грязными руками держаться за поручни.

Но это еще ничего, а вот если то же мороженое ты уронишь на кого-ни-будь из пассажиров! Тебе, возможно, будет очень весело, а вот каково им? Неприятно, когда все смотрят на тебя с какой-то опаской да еще могут поругать тебя, мол, зачем ты, девочка, зашла с мороженым?

Поэтому если уж тебе надо срочно покушать, то сделай это до прихода транспорта. А если вдруг ты видишь, что нужный тебе автобус уже совсем близко, а у тебя еще осталось полгамбургера, то не стоит пихать его целиком в рот, а потом давиться всю дорогу, – просто пропусти этот автобус, доешь все и поезжай в следующем автобусе.

Когда ты едешь в общественном транспорте, не надо бросать на пол мусор – скажем, кожурки от семечек или бумажку от чипсов. Если в общественном транспорте человек кидает на пол мусор, этим он прежде всего показывает свою невоспитанность – ведь это все равно что мусорить у себя дома.

Есть среди ребят такие любители жвачки, которые, после того как насладятся ее вкусом, пытаются куда-нибудь ее прилепить. Не говоря о том, что это просто неприятно, когда видишь такое "произведение" на подоконнике в транспорте, это еще и очень опасно – ты никогда не пачкала одежду этой безобидной на вид жвачкой?

Человек, хоть раз нашедший на джинсах или на локтях куртки чью-то жвачку, никогда сам не прилепит ее на сиденье или поручень. Но мы уверены, что тебе, наша читательница, подобные глупости никогда не приходили в голову.

Но не только жвачкой можно испортить имущество, то есть

сиденья, стенки салона. Часто приходится читать надписи типа: "Здесь от улицы Октябрьской до улицы Московской ехала Аня из 2 "б". Автор этого шедевра не понимает, что мир не начнет ей воздвигать памятники на каждом углу.

Прекрасно, если тебе нравится какая-нибудь популярная рок-группа или ее солист. Даже если ты без ума от них, все-таки лучше не выказывать своей симпатии написанием названия этой группы на стекле салона или на кресле. Как, например: "Я люблю PRkKIGY. Леночка". Ведь все равно те, кому адресовано послание, никогда его не прочитают, а твои вкусы могут со временем измениться. И потом, когда тебе придется ездить на этом автобусе еще, ты будешь думать – как мне могла нравиться эта ерунда?!

А теперь поговорим немного о чтении в транспорте. Часто можно встретить в троллейбусе читающую девочку или мальчика. И это вполне понятно – книга или журнал захватывающие, ну совершенно невозможно оторваться от них! Через некоторое время смотришь, а рядом с тобой сидит та же девочка, но уже в очках. Что с ней? Да просто она не знала, что чтение в транспорте очень вредно для глаз.

Так что если ты не любишь и не хочешь носить очки, то наберись терпения и отложи книгу на время поездки. Ведь это не так долго, а ты сохранишь (благодаря своей выдержке) драгоценное зрение.

Ну вот, об основных правилах поведения в общественном транспорте мы с тобой поговорили. Представим, что твоя поездка уже подошла к концу и тебе пора выходить. Не дожидайся, пока двери трамвая (или троллейбуса) откроются и ты будешь по головам всех остальных пассажиров бежать к дверям.

Лучше приготовиться к своей остановке заранее, но в этом тоже надо знать меру – не стоит за пять остановок подходить к дверям, чтобы все выходящие толкали тебя и при этом еще ворчали что-то типа: "И чего встала, только мешает!" – согласись, приятного мало.

Если ты едешь в транспорте всего несколько остановок, не надо вставать у самой двери. Очень раздражает, когда, во-первых, нужно побыстрей войти, скажем, в троллейбус, а сделать это никак не удается из-за того, что в дверях кто-то стоит; при этом на упреки, которые наверняка возникают, с ослиным упрямством отвечает, что ему скоро выходить – и так в течение пяти-десяти остановок.

А во-вторых, это раздражает, когда людям надо выйти, а кто-то опять же стоит и мешается, и все, как бы в отместку, норовят толкнуть или задеть этого человека, который всем мешает, – им

же необходимо показать, что он им мешает.

Ну вот, ты вышла. Не надо сразу же бежать и торопиться. Осталась еще одна важная часть твоего путешествия – правильно обойти транспорт.

Если ты обходишь трамвай, то делать это нужно спереди, потому что если ты пойдешь сзади, то скорее всего не заметишь встречный трамвай; к тому же тот, на котором ты приехала, может поехать назад. Троллейбус и автобус надо обходить сзади.

…Теперь, когда ты прочитала нашу главу, ты можешь с уверенностью сказать, что все эти проблемные ситуации – вовсе не проблемные, потому что ты точно знаешь, как вести себя в каждой из них.

Ты вышла из транспорта, а тут перед тобой возникла новая проблема.

С тобой заговорил незнакомый человек

Сначала ты, глядя на этот заголовок, можешь удивиться – мол, что такого страшного, если к тебе подошел незнакомец: может, он просто хочет узнать, как ему добраться до такой-то улицы.

Но все не так просто! Ты только подумай логически: взрослый человек (особенно мужчина) подходит к тебе, маленькой девочке, чтобы узнать дорогу. Не кажется ли это тебе немного странным, ведь, кроме тебя, на улице есть и более сведущие люди?

Вот об этом мы с тобой сейчас и поговорим. Только не думай, что мы хотим тебя запугать – не все на свете негодяи и преступники; и совсем необязательно, что если к тебе подошел мужчина, пусть даже и незнакомый, то он хочет сделать тебе что-то плохое.

Так что сначала давай выясним, что нужно делать, если к тебе подошел незнакомый человек, нужно ли вообще пугаться и так далее.

Не стоит вступать в разговор с незнакомыми людьми, будь то мужчина или женщина. Хотя из этого правила бывают редкие исключения. Если это старушка, то вполне возможно, что она всего лишь попросит тебя, чтобы ты перевела ее через дорогу.

Ни в коем случае не отказывай ей (может быть, она плохо видит и не может перейти улицу самостоятельно), а, осторожно взяв ее за руку или за локоть, не забывая смотреть по сторонам (сначала посмотри налево, нет ли там машин, а потом – направо),

переведи ее через дорогу.

А может случиться такое, что просто иногородняя женщина подошла к тебе с просьбой подсказать, как найти, скажем, какую-нибудь гостиницу. Если ты знаешь, где находится то, что она ищет, то подробно и понятно объясни ей, а в том случае, если ты этого не знаешь, не уходи сразу, а вежливо скажи, что, к сожалению, ты не знаешь, где эта самая гостиница находится.

Цыганки

Если к тебе подошла одна или несколько цыганок с предложением рассказать все, что с тобой случится в будущем, не верь этому. Это только в фильмах показывают, что добрые цыганки помогают разобраться в проблемах и по руке могут за две минуты понять, что тебя ждет счастливая жизнь и любовь до гроба, а на самом деле их главная задача – вытянуть из людей как можно больше денег.

Тын сама не заметишь, как отдашь все, что у тебя есть в кошельке. Поэтому если ты видишь, что к тебе приближается женщина – одна или несколько – в ярких цветастых юбках, платках, то постарайся уйти от них (как колобок в сказке).

Торговые агенты

В последнее время появился еще один вид незнакомцев, пристающих к людям на улице, – торговые агенты, а еще есть специальное иностранное слово для их обозначения – коммивояжеры.

Их легко определить по внешнему виду: они ходят по улицам в галстуках, белых рубашках и с большими сумками в руках. Конечно, вероятность того, что они подойдут именно к тебе, маленькой девочке, невелика, но все-таки давай выясним, что надо делать в таком случае.

Итак, если к тебе подошел один из торговых агентов и начал предлагать тебе купить у него что-нибудь в два-три раза дешевле, чем это стоит везде, – не верь!

Например, представим себе такую ситуацию: торговый агент подходит к тебе и говорит: "Девочка, здравствуй, я из фирмы "Сюрприз". У нас сегодня день скидок, поэтому, если ты заплатишь мне 15 рублей за книжку о кошках, которая на самом деле стоит 70 рублей, я ее тебе с удовольствием отдам". Ни в коем случае не верь этому, ведь это всего лишь рекламный трюк. В действительности эта самая книжка наверняка стоит не 70 и даже не 15 рублей, а гораздо меньше.

Еще один случай: ты спокойно идешь себе по улице из школы, и тут подходит к тебе женщина и говорит: "Не могла бы ты, девочка, довести меня до дома? А то я плохо себя чувствую и боюсь, что сама не дойду".

В этом случае не пугайся, не убегай куда глаза глядят, а спокойно и вежливо скажи: "Извините, попросите об этом лучше кого-нибудь из взрослых". Можешь назвать и причину – ты плохо знаешь город и боишься заблудиться по дороге домой.

Если подошел незнакомый мужчина

А сейчас выясним, как нужно себя вести, если к тебе подошел незнакомый мужчина. Ты должна понять, что все это неспроста. Часто бывали случаи, когда взрослые мужчины подходили к девочкам, предлагали пойти с ними или, например, хотели подвезти их домой под предлогом того, что, мол, пешком добираться долго.

Да что говорить, были такие ситуации, когда просто за шоколадку девочки соглашались прогуляться с незнакомыми людьми!

Мы тебя хотим предупредить: чем бы тебя ни завлекал незнакомец, не поддавайся на его уговоры. А способы убеждения у него могут быть очень разнообразными, он даже может придумать вполне правдоподобную историю о том, что тебя в трех кварталах отсюда ждет мама или бабушка, которая попросила этого мужчину, чтобы он отвез тебя к ней, – все это только плоды его фантазии! Не соглашайся ни за какие коврижки, это может плохо кончиться!

Чем, спросишь ты? А вот давай посмотрим, что случится, если маленькая девочка (примерно твоего возраста) пойдет со взрослым незнакомым мужчиной.

Он может обидеть ее, причинить ей боль или избить. Чтобы этого избежать, надо постараться скрыться от него, если ты все же поверила в его сказки, но потом выяснила, что он хочет причинить тебе вред. Но ты же понимаешь, что мужчина гораздо сильнее тебя, особенно если ты не занимаешься никаким спортом и медленно бегаешь.

Ты должна применить всю свою фантазию и сообразительность, чтобы выбраться из этой неприятной ситуации. Допустим, мужчина крепко держит тебя за руку и убежать нет никакой возможности.

Тогда надо закричать что есть сил, чтобы кто-нибудь услышал твои крики и спас тебя. Люди в последнее время стали очень черствые, невнимательные к другим, поэтому если ты будешь кричать «помогите!», то вряд ли кто-нибудь рискнет высунуться навстречу опасности, все подумают что-то вроде: «А, не мое – и ладно!»

Нужно кричать: "Пожар!", тогда все забеспокоятся о своем доме и выскочат наружу или хотя бы выглянут из окон. И если ты увидишь, что кто-то увидел, как взрослый мужчина обижает тебя, то сразу зови на помощь. Ни в коем случае не стесняйся кричать – жизнь гораздо дороже, чем приличия.

Еще можно разбить окно в каком-нибудь доме, который находится рядом.

Конечно, живущие там люди будут наверняка недовольны, но лучше потом твои мама и папа заплатят за разбитое стекло, чем случится трагедия.

…Может быть и так, что рядом не окажется никого из других людей – только твой мучитель и ты. Что делать тогда? Главное – не отчаиваться. Есть притча о двух лягушках, и мы хотим рассказать ее тебе.

Итак, жили-были две лягушки, и случайно они попали в кувшин с молоком, из которого не было никакой возможности выбраться. Тут одна лягушка загрустила, отчаялась и решила уже больше ничего не делать, ведь все бесполезно. И она утонула.

А другая лягушка была более решительная, более

оптимистически настроенная, так сказать. И она стала барахтаться в молоке. Постепенно молоко начало густеть и в конце концов превратилось в сметану. Лягушка по сметане и вылезла из кувшина.

Смысл этой притчи в том, что в любом случае, каким бы безвыходным он ни казался, нужно пытаться справиться с проблемой. Запомни это правило на всю жизнь!

Так вот, если даже тебе кажется, что ты "вляпалась", все равно действуй. Если в округе никого нет, то ты просто укуси приставшего, например за руку. Еще можно ударить его в пах, то есть между ног – у мужчин это действительно чувствительное место, так что это верный способ убежать, пока злоумышленник справляется с болью.

Но многие говорят, что такой метод применять надо очень осторожно, потому что мужчина может разозлиться и мучить тебя еще сильней.

Если у тебя на туфлях есть каблуки, то постарайся наступить каблуком твоему обидчику на ногу, в то место, где его ботинок кончился.

Можно также использовать булавку или иголку, но только предварительно надо незаметно от мучителя достать их.

Но согласись, что булавка или иголка не всегда имеются при себе. Тогда нужно использовать все, что есть под рукой. Например, если ты идешь из школы с тяжелой сумкой, в которой лежат учебники, то можешь хорошенько огреть незнакомца и быстрей бежать.

Ну вот, мы дали тебе несколько советов относительно того, как надо вести себя, если с тобой заговаривает незнакомый мужчина. Напоследок хотим тебе еще раз сказать, что лучше вообще не заговаривать с незнакомыми людьми и не соглашаться на их приглашения куда-нибудь пойти.

Ну теперь ты знаешь, что нужно делать, если вдруг к тебе подошел кто-то незнакомый. С этим теперь у тебя не возникнет никаких проблем. Но вот другая проблема – кто-то из твоих одноклассников хочет с тобой дружить, а ты не знаешь, как тебе поступить. Как же в этом случае себя вести?

Если тебе предложили дружбу

Сложная ситуация, правда? Хотя ты можешь и не согласиться – по той простой причине, что еще не сталкивалась с этим. Ну тогда наши советы будут очень кстати, потому что рано или поздно дружбу тебе все равно кто-нибудь предложит.

Итак, приступим. Сначала разберемся с тем случаем, когда дружбу тебе предлагает девочка. Может быть, тебе кажется, что в этом нет ничего такого "проблемного"? Уверяем тебя: все, что касается более чем одного человека, уже может вызвать определенные трудности, но при этом на них не надо заострять внимание, и тогда общение будет вызывать только радость – будь то отношения с мамой или между влюбленными.

Самое главное, когда возникают какие-то трудности, – преодолеть их и не создавать новых (прямо как в названии нашей главы!).

…Тебе предложили дружбу. Что делать? "Как что? Согласиться, конечно!" – скажешь ты. Но не стоит торопиться. Подумай сначала, нужно ли тебе это вообще? Может быть, у тебя уже есть подруга?

Послушай, что произошло с Юлей. Еще с детского сада она дружила с Леной; правда, они стали учиться в разных школах, но жили рядом, поэтому виделись каждый день – вместе гуляли, делали уроки, в выходные с родителями вместе ходили в цирк.

Но когда Юля пошла во второй класс, они стали сидеть вместе с Наташей. И постепенно девочки, как говорят взрослые, очень сблизились. В один прекрасный день Наташа написала Юле записку с предложением дружбы.

Юля обрадовалась, сразу же согласилась, они стали проводить довольно много времени вместе – Наташа и Юля. Часто получалось так, что когда Лена приходила в гости к Юле, у нее уже была Наташа. Если Лена пыталась разговаривать с ними обеими, то ничего не получалось – Наташа надувала губы, замолкала и ждала, пока Юля не начнет ее «успокаивать». Лена была довольно обидчивой девочкой и решила, что им не стоит больше общаться.

Лена под разными предлогами отказывалась идти в цирк, когда ее и Юлины родители собирались пойти все вместе, – в общем, старалась общаться с Юлей как можно меньше.

А Юля, казалось, этого вовсе и не замечала. Но тут Наташе, которая сама и заварила кашу, просто надоело общаться с Юлей, она начинала злиться, когда Юля предлагала ей погулять вместе, потом она начала дружить с другой девочкой из их же класса – в общем, стало понятно, что Юля Наташе разонравилась.

И в результате всей этой истории Юля потеряла подругу – обида Лены была настолько сильной, что она так и не смогла перешагнуть через этот поступок Юли. И ведь ее можно понять, правда?

К тому же есть люди с очень сильно развитыми чертами лидера. Иногда это хорошо – такие люди всегда помогут в трудной ситуации. Например, собралось много людей и случилось что-то экстремальное – все в растерянности, не знают, что делать… Если среди них будет человек с задатками лидера, то он наверняка найдет выход из тупика.

Но иногда лидерские способности заходят так далеко, что человек хочет самоутвердиться – мол, вот что могу. К чему это мы ведем? Да просто мы хотим сказать, что такой человек-лидер может пользоваться людьми.

Скажем, захотелось девочке с задатками лидера, чтобы ты общалась с ней. И она сделает все, чтобы добиться своей цели. А когда добьется, то та, с кем ей так хотелось "дружить", станет ей совершенно неинтересна.

"Ну и ужасы!" – скажешь ты. Ну конечно, такое случается не со всеми и вообще крайне редко, но все же будет лучше, если ты будешь знать, что такая ситуация возможна.

Еще может быть и так, что дружить собираются, так сказать, из корыстных побуждений, то есть потому, что от тебя возможна какая-то корысть, выгода. Естественно, это и дружбой-то в настоящем смысле слова не назовешь, если с тобой собираются общаться потому, что просто от тебя что-то нужно. Ну, например, ты хорошо учишься, и кто-то очень хочет, чтобы ты "по дружбе"

помогла учиться хорошо и ему (или ей), то есть давала списывать, если подруга не сделала домашнего задания. Ты ведь и сама понимаешь, что соглашаться на такую дружбу не надо.

В общем, не будь легкомысленной! Если у тебя уже есть подруга, то подумай, кто тебе дороже: та, с которой ты уже "съела не один пуд соли", или какая-то наполовину знакомая девочка. Всегда старайся жить по старой и мудрой пословице: "Старый друг лучше новых двух".

Но тут тоже надо знать меру – ведь в течение жизни ты обязательно будешь обретать новых и терять старых друзей, невозможно жить без потерь. "Ну вот, – скажешь ты, – только запутали!" Так как же себя вести, если тебе предложила дружбу девочка, а у тебя уже есть подруга?

Можешь предложить той, которая хочет с тобой дружить, такой вариант: вы дружите все вместе. А что? Как говорится, любишь меня, люби и моего цыганенка. Если девочке нравишься ты, то наверняка понравится и твоя подруга.

Другой вариант: ты соглашаешься общаться с девочкой, но при этом говоришь ей, что у тебя уже есть лучшая подруга и тыне можешь ее бросить и начать общаться с кем-то другим.

В принципе ты можешь и не говорить ничего, но сама для себя реши, что ты будешь общаться с обеими девочками, но близкой подругой останется та, которая и была ею раньше.

Ну вот, с этим мы разобрались. А как быть, если к тебе в подруги навязывается кто-то, кто тебе не очень-то нравится?

Тут нужно помнить о том, что в любой ситуации, какой бы сложной она ни была, нужно быть вежливой. Если даже тебе совершенно не нравится этот человек, он этого совсем не ожидает. Мы расскажем тебе, как не надо поступать, если вдруг девочка из класса предлагает тебе дружить.

Оля и Алина учились во втором классе, но редко общались друг с другом, и поэтому для Оли было большой неожиданностью, когда однажды после уроков к ней подошла Алина и предложила дружбу.

На что Оля ответила: "Нет, ты мне совсем не нравишься!" Алина оказалась более воспитанной и не стала выяснять причину отказа – она просто повернулась и отошла.

Видишь, насколько некрасиво выглядит человек, который ведет себя грубо. Постарайся воздержаться от грубости, когда разговариваешь с людьми. Сквернословящая девочка твоего возраста выглядит довольно неприглядно.

Вполне может быть и так, что до сих пор у тебя еще нет лучшей подруги. Не надо по этому поводу расстраиваться – ты еще только начинаешь самостоятельно общаться с людьми!

Значит, у тебя все еще впереди и ты сможешь найти себе прекрасную подругу.

Допустим, тебе предлагают дружбу в тот момент, когда ты, можно сказать, уже заскучала от отсутствия подруг (хотя, еще раз тебе повторяем, этого делать не стоит). Что надо делать? Да просто взвесь хорошенько все "за" и "против" – хочешь ли ты, чтобы твоей подругой была именно эта девочка? Если хочешь, непременно соглашайся!

Знаешь, иногда бывают очень стеснительные люди, и предложить дружбу они боятся. И это касается не только мальчиков, но и девочек. Представь, ты могла бы сама подойти к какой-нибудь девочке и сказать, что ты хочешь с ней дружить? Нет? А почему?

Бывают и совершенно другие причины: например, ты не всегда можешь услышать предложение о дружбе, не стоит этого так сильно ждать. Ведь если вы любите играть, учить вместе уроки, то, значит, вы уже дружите. И не нужно ничего говорить специально.

Ну вот, о том, как надо себя вести, если тебе предложила дружбу девочка, мы с тобой поговорили. Теперь перед нами открывается еще одна большая и не менее интересная тема для разговора – тебе предложил дружбу мальчик.

Тебе предложил дружбу мальчик

Ты заинтригована? Тогда приступим. С одной стороны, большой разницы между тем, как себя вести, если тебе предложила дружбу девочка и если мальчик, нет, а с другой – отличия все же есть. Тем более что скоро ты вырастешь и искусство общения с мальчиками тебе очень пригодится.

"Кто же может предложить мне дружбу?" – спросишь ты. Да кто угодно! Ведь ты ходишь в школу, играешь во дворе, посещаешь занятия в какой-нибудь студии – мальчишек полным-полно. Итак, один из твоих знакомых мальчиков подошел к тебе с предложением дружбы.

Тут надо оговориться, что это происходит по-разному, но наверняка не с бухты-барахты. Сначала должна появиться какая-то симпатия со стороны мальчика, и он может какое-то время просто наблюдать за тобой, ничего не предпринимая, а уже потом он решится на этот важный шаг – предложение дружбы.

А может быть и так, что напрямую он так и не скажет о том, что хотел бы с тобой дружить. Но существует много таких признаков, по которым ты сможешь и без его признаний определить, что он питает к тебе симпатию.

Например, он иногда дергает тебя за косички, пишет разные записочки, а когда ты возвращаешься из школы, он может предложить понести твой портфель до дома. "Как интересно, – скажешь ты, – но разве так выражают свои чувства?" Как это ни странно – да!

Если вы не учитесь вместе, а живете в соседних домах, то он может просто встречать тебя у подъезда. Если на дворе зима, наверняка ему захочется покидать в тебя снежки. Да уж, у мальчишек иногда бывает много странностей.

…Но как бы там ни было, в конце концов наступит такой момент, когда станет понятно, что он хочет с тобой дружить. Что ты должна делать в этой ситуации?

Сначала нужно решить для себя, хочешь ли ты, чтобы он был твоим другом. Ты должна понять, что дружба, которая начинается в детском возрасте, зачастую очень крепкая и долгая – люди вместе растут, делятся своими проблемами и радостями и в результате становятся почти как родные.

Если такая дружба завязывается между девочками, то это можно только поприветствовать. Но если твой друг – мальчик, то ты можешь так к нему привязаться, что тебе будет казаться, что других мальчишек и на свете-то нет.

Послушай, что произошло с Таней, которая начала дружить с одноклассником Димой еще в первом классе. Сначала все было хорошо, но постепенно шло время, они учились уже в шестом классе, и Тане стал нравиться другой мальчик, который был на два года старше ее.

Когда Дима узнал о том, что Таня начала чаще болтать с другим мальчиком, он разозлился, начал грубить – в общем, в конце концов Таня и Дима поругались. А как хорошо все начиналось!

Словом, такая дружба иногда может стать помехой, поэтому подумай хорошенько, хочешь ли ты, чтобы этот мальчик стал твоим другом. Если нет, то скажи ему, что ты не готова дружить с ним, но помни, что мы говорили раньше, – об этом нужно сказать очень мягко и тактично.

Если же ты решила, что этот мальчик тебе действительно нравится, то соглашайся дружить с ним – тут все просто.

А что это вообще значит – дружить с мальчиком? Ну, тут особых проблем у тебя быть не должно, ведь мыс тобой об этом уже говорили, и если ты внимательно читала нашу книгу, то наверняка уже вспомнила.

Теперь давай поговорим о еще одной непростой ситуации – если дружбу тебе предложил не отдельно взятый человек, а несколько, то есть целая компания. Например, ты с мамой или

папой переселились в новую квартиру – и у тебя появились новые знакомые во дворе.

Так вот – тебе предложила дружить целая компания. Сначала опять же подумай: а хочешь ли ты, чтобы эти ребята стали твоими друзьями? Вообще-то мы должны тебе сказать, что общение целой компанией на самом деле интересно и заключает в себе много приятных вещей. Хотя скорей всего это относится к компаниям ребят более старшего возраста. Но ведь время идет очень быстро – не успеете оглянуться, как вы уже взрослые и делать можете все, что угодно.

Например, можно вместе отмечать разные праздники, летом ходить в походы или просто на пляж, да просто гулять всем вместе – разве это не здорово?

Есть такая поговорка: "В чужой монастырь со своим уставом не суйся". Это значит, что если ты попадаешь в какое-то место, где уже была компания ребят, то не стоит придумывать новые правила и законы, по которым ты жила раньше. Если ребята не хотят принимать твои идеи, то, во-первых, не надо настаивать на своем и, во-вторых, обижаться на своих новых друзей.

Ну вот, мы с тобой выяснили, насколько проблемна эта ситуация – предложение дружбы. Хотя мы тут и рассказывали о разных трудностях, которые могут при этом возникнуть, все же скажем, что дружба – одно из самых больших богатств, которые есть на Земле, поэтому – *ДРУЖИ*!

Но не только приятные моменты бывают в дружбе, есть и такие, о которых лучше даже и не вспоминать, – это ссоры.

Спор, переходящий в ссору

С чего начинается ссора? Она может получиться из ничего.

Для этого совсем необязательно встретить на узкой дорожке злого недруга. И между друзьями могут возникнуть серьезные разногласия.

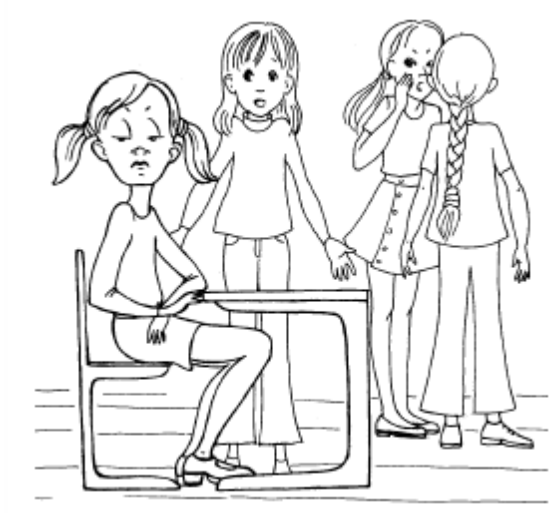
Человечество в целом ссориться не любит. За редким исключением. Ребята, которые специально ищут ссоры, встречаются нечасто. Встреч с ними всячески стараются избегать те люди, которые очень ценят дружбу и хорошие отношения.

Не позавидуешь тем, кто сеет вокруг себя ссоры и раздоры. У этих ребят много проблем в жизни. Мало кто захочет дружить с девочкой, которая спорит по поводу и без него. Таким девчонкам нужно в первую очередь разобраться в себе. Почему им так хочется спорить со всеми?

…Лариса и Тася живут в одном дворе и дружат уже давно. Тася считает Ларису настоящей подругой, хотя отлично знает, что Лариса часто бывает не права. Из-за сложного характера Ларисы не строятся отношения девочек с одноклассницами.

На переменках девчонки собираются в тесный кружок и рассказывают о разных интересных вещах. Тася всегда рада услышать что-то новенькое. Но вот Лариса начинает спорить обо всем, о чем бы ни говорили.

"Нет, короткие юбки уже не в моде!" – резко обрывает Лариса известную модницу класса Настю. Та не соглашается и показывает Ларисе модные журналы. Но спорщица ничего не желает видеть и продолжать громко спорить.



«Фильм „Титаник“ совсем не интересный!» – утверждает Лариса. Света, которая в выходные видела этот фильм в кинотеатре, рассказывала подругам о нем с восторгом. Пока Лариса не прервала Свету. Разговор девчонок закончился

неприятным спором. Тася молчала, она знала, что Лариса не смотрела этот фильм.

"Леонид Агутин не женится на Анжелике Варум!" – такими словами Ларисы закончился очередной спор. В разговор девчонок о любимых эстрадных артистах вмешалась вечная спорщица Лариса. Она высказала свое мнение и на этот счет.

Мнение Ларисы никто из одноклассниц не спрашивал. Она резко вторгалась в разговор и вызывала подружек на спор. Девчонки спорили и обижались друг на друга. Одноклассницы, с которыми спорила Лариса, не считали ее своей подругой и стали сторониться ее. Тася все это видела и очень переживала за подругу. Ведь Лариса неплохая девчонка, почему же так ведет себя?

Возможно, Лариса стремится доказать своим друзьям, что знает все на свете. Но это нужно делать не в споре, а, например, в школе на уроках рассказать всему классу о том, что не изучается в школьной программе. Тогда эта девочка будет пользоваться уважением в классе за свои знания. И ребята будут спрашивать у нее совета в разных делах.

Может быть, эта девочка просто забыла, что у каждого человека есть свое мнение и свой вкус, что одним людям нравится то, что может не нравиться другим. И в этом споре не может быть истины. Каждый из них прав. Но только со своей точки зрения. В таком случае спор – занятие бессмысленное. Нужно научиться уважать вкусы других, тогда и твое мнение будут ценить.

Девочка, которая своей страстью со всеми спорить вызывает ссору, должна о многом задуматься. Может, ей стоит немного изменить свое поведение, научиться сдерживать порывы, держать свою точку зрения при себе, пока она не заинтересует окружающих. Научиться быть терпимой к другим не просто, но это – условие жизни в человеческом мире.

Твои друзья будут с радостью рассказывать тебе о том, что им нравится, если ты будешь понимать их. Может быть – не разделять вкусы своих друзей, но и не критиковать. Например, твоей подруге нравится какой-то шоколадный батончик, а тебе – нет. Можно из-за этого поссориться? Да! Если ты будешь говорить своей подруге примерно так: "Этот батончик такая ерунда! Как ты можешь есть такую гадость? Он может нравиться только тем, кто ничего не понимает в шоколаде! "

Твоей подруге в таком случае не останется ничего другого, как начать спор: "Нет, это вкусный батончик! Я разбираюсь в шоколаде! Ты сама ничего не понимаешь!" В результате – вы поссоритесь из-за пустяка.

Если тебе надоела твоя подруга, веди себя именно так. А нет – то хотя бы промолчи в ответ на ее восторг от этого шоколада. И в следующий раз угости подружку именно ее любимым батончиком.

Как избежать ненужных ссор? Как сохранить в споре дружеские отношения? Если ты не любительница поскандалить, то тебя волнуют подобные вопросы. Ведь к ссоре нельзя быть готовой. Сколько раз друзья расставались врагами после какого-нибудь спора! А ведь при встрече ни один из них и не думал ссориться.

Отнесись с уважением и терпением к тому, с чем ты не согласна. Твой друг может ошибаться, как и ты. Если ты не уверена в своей правоте, лучше вовремя остановиться. Не доводя спор до ссоры, скажи: "Ты точно знаешь? А я думала, что это не так. Ну посмотрим.

Я выясню это через несколько дней. Тогда вернемся к нашему разговору".

Ты не будешь выглядеть как проигравшая спор. Потому что ты совсем не обязана знать все на свете. Выясни подробности о предмете спора и лишь тогда продолжи этот разговор. Ведь если друг был прав, то ты не будешь выглядеть упрямой невеждой. В противном случае ты сможешь доказать свою правоту с помощью каких-либо точных и достоверных фактов.

Одними спорами нельзя переубедить человека. Ты это можешь проверить на себе. Представь: твоя подруга говорит тебе, что мультфильм "Анастасия" лучше, чем "Красавица и чудовище". Ты ей сразу поверишь, начнешь спорить или сначала посмотришь оба мультика?

В споре важны факты, а не простые слова. Но нельзя начинать спор с полного отрицания того, что твой друг прав. Попробуй начать с фразы: "Ты так считаешь? А я думаю по-другому, потому что…" Спроси товарища, согласен ли он с твоими фактами.

Если твой друг согласится, то не спеши радостно кричать: "Вот видишь, ты был не прав. А я это знаю лучше!" Промолчи, чтобы дать товарищу спокойно разобраться в этом деле. Не унижай его в поражении. Тогда ты останешься для него самым умным и хорошим другом.

Но не всегда и факты могут переубедить активного спорщика. Не впадай по сей причине в истерику, это уже не твои проблемы. Но если забота о друге сильнее заботы о своих нервах, то найди хитрый выход. Постепенно, день за днем говори и показывай, как бы нечаянно, факты, подтверждающие твою правоту. Не заводи больше спора на эту тему. Может быть, твой друг не из тех, кто умеет признавать, что он ошибался.

Да, спорить – это целая наука. Если горячиться и обижать других в спорах, то всех друзей можно растерять. А совсем отказаться от споров невозможно. Только так, по мнению древних мудрецов, рождается истина. Ты можешь делиться с друзьями своей точкой зрения по какому-либо вопросу. Со вниманием выслушивай то, что думают твои друзья. Не соглашайся с подругой, если знаешь, что она не права, только из-за того, что ты боишься ссоры. Дружбу так не спасешь. А подруга может подумать, что у тебя нет своего мнения.

…Во дворе все знали, что Оксана – заядлая спорщица. Она часто ссорилась с девчонками из-за всяких мелочей. Те девочки, которые никак не соглашались с Оксаной, давно порвали с ней все отношения. И после этого они играли уже отдельной компанией.

Остальные девочки уже привыкли к спорам и частенько ссорились с Оксаной. На следующий день они благополучно мирились. При этом каждый оставался при своем мнении. А предмет горячего спора был забыт.

Но это еще не все. Оксана умудрялась поспорить даже с мальчишками о том, какая футбольная команда самая лучшая в мире. И, наверное, она бы мальчишек переспорила, если бы они не разбежались.

Юля очень хотела, чтобы Оксана стала ее лучшей подругой. Ей нравилось, что Оксана такая веселая и заводная. Но Юля всегда терялась, когда ее подруги начинали спорить. Спор усиливался, девчонкам от него становилось жарко. А Юля все сильнее зажмуривала глаза. После спора она бегала от девчонок к Оксане, пытаясь их помирить.

Никто из подруг не слышал, чтобы Юля хоть раз возразила Оксане. Она соглашалась со всем, что говорила ее подруга. Юля просто боялась поругаться с Оксаной и остаться одна. Оксана считала Юлю своей безголосой тенью, а не подругой. Поэтому Оксана совершенно растерялась, когда вдруг услышала от Юли тихое: "Нет!"

А дело все было в котенке. Девочки гуляли около дома и увидели рыжего котенка. Похоже, он был бездомный: грязный и худой. Юля не могла пройти мимо него. Ей было очень жаль котика. Она взяла его на руки и решила взять себе. Она знала, что мама тоже пожалеет несчастного.

Оксане этот заморыш не понравился, слишком он был грязный. Поэтому она и сказала своей подруге: "Фу, как тебе не противно, он же грязный и вонючий! Брось его!"

Но ответ Юли вызвал у Оксаны желание спорить. "Он точно какой-нибудь больной! Выбрось его!" – с презрением убеждала Оксана. Юля не соглашалась. "Тебе мама не разрешит его оставить!" – не унималась подруга. Но в этом споре Юля отстояла своего нового друга.

После этой ссоры Юля несколько дней не выходила во двор к девчонкам. Она боялась, что Оксана больше не будет с ней дружить. Единственным ее утешением был пушистый ласковый котенок.

Оксана злилась на Юлю только один день. Потом ей стало скучно без верной подруги. "Зря поссорились! Она меня всегда понимала, а я ее обидела", – думала Оксана. Девочка решила зайти к Юле и извиниться.

При встрече подруги с радостью забыли все обиды. Оксана, увидев котенка, сказала: "Я была не права. А ты – молодец, что не послушала меня. Ты добрая и умная!" Так зародилась настоящая дружба у этих девчонок. К счастью, Юля нашла в себе силы побороть страх. Она осталась твердой, не изменила своего мнения. Показала себя как сильный человек, чем заслужила уважение подруги.

В некоторых случаях твоя позиция должна быть твердой. Но постарайся при этом не кричать, не обзываться и не грозить кулаком. Иногда кто прав, а кто – нет, может показать только время.

Если во время горячего спора подруги начинают называть друг друга нехорошими бранными словами, то это уже серьезная ссора. После такого разговора трудно будет вернуться к дружеским отношениям.

В споре важно не увлекаться, тогда будет не так трудно следить за своими словами. Тем более если подруга разошлась в споре не на шутку. Не нужно отвечать той же монетой на ее злость. Вы обе будете потом жалеть об этом, но ничего уже не исправишь.